

広報 No.248  
令和7年  
2025  
7月号

# いなほ

## Contents ~今月の内容~

- 特集 遺跡は、軌跡…………… 2
- 市関係職員募集…………… 9
- 暮らしの情報…………… 11



～庄川と散居が織りなす花と緑のまち～

もっと元気 ほっと安心  
ずっと幸せ やっぱり砺波

市公式ソーシャルメディアでも  
情報発信中



X (旧Twitter)



Instagram



LINE

夏はじまる。

6月8日 庄川観光祭 庄川音頭

# 遺跡は、軌跡

お散歩マップをお供にして砺波の歴史を  
たどる旅に出かけよう！

## 砺波2万年の歴史の旅へ

私たちが暮らすこの土地の下  
には、先人たちの暮らしの歴史  
が息づいています。

庄川の扇状地に位置する砺波市  
には二百近い遺跡が残されていま  
す。これらの遺跡からは、ほほえ  
みあふれる土偶、煮炊きに使われ  
た土器、陶器でできたミニチュア  
の五重塔など、さまざまな出土品  
が見つかっています。これらを通  
じて、約二万年前から数百年前  
にかけての暮らしの様子を知ること  
ができます。なかでも、国指定史  
跡の増山城跡をはじめとする城郭  
は、砺波市が誇る歴史のタイム  
カプセルです。

現在は水田や住宅になっている  
場所もありますが、発掘調査によっ  
て砺波を舞台とした地域の歴史が



## 遺跡お散歩マップ できました

砺波の遺跡を隅々まで網羅。その  
遺跡に伝わる逸話や、発掘時の様子、  
出土品など、今を生きる私たちが  
目視できないものも掲載しました。  
ご先祖様の暮らしの跡を覗いてみ  
ませんか？

## 埋蔵文化財って？

土地に埋蔵されている文化財  
のことで、集落跡、古墳、城  
跡などの「遺構」や、土器、  
石器などの「遺物」を指しま  
す。これらが存在している地域  
を「遺跡」と呼びます。



少しずつ明らかになっています。  
「となみ遺跡お散歩マップ」を  
片手に昔の人々の足跡をたどる  
散策に出かけてみませんか。

## お散歩マップはここで入手

### 埋蔵文化財センター

☎ 砺波市頼成566  
🕒 9時～17時  
☎ 37-1303



### 砺波市観光協会

☎ 砺波市宮沢町3-9  
🕒 9時～18時  
☎ 33-7666



### 砺波図書館

☎ 砺波市幸町4-1 🕒 10時～19時  
【土日・祝は17時30分まで】  
☎ 32-4128



※休日等は各QRコードから確認ください。

今年は2日間！  
**7/26土**  
**27日**

**となみっ子集まれ!!**

埋蔵文化財センター

**オープンデー!**



▶対象：小学校1～6年生

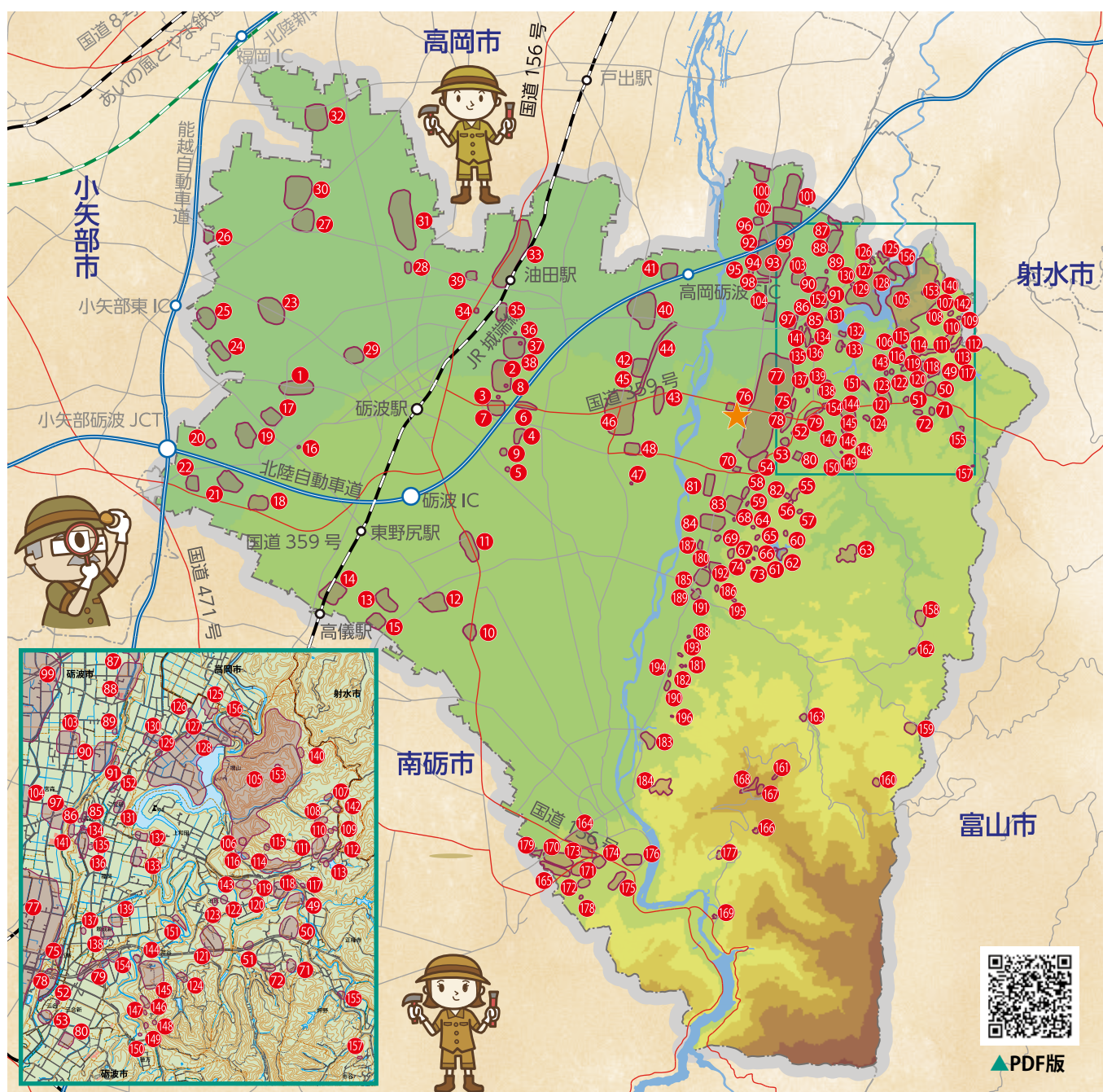
- 発掘キットを使った発掘体験
- まが玉づくり
- 縄文土器づくり



などを開催します。詳しくは小学校で7月上旬に配布されるチラシをご覧ください。

掲載数 **196** 箇所！

紫色の枠に囲まれている地点が砺波市で確認されている遺跡です。  
あなたの家の近くの遺跡に足を運んでみると新しい発見があるかもしれません。



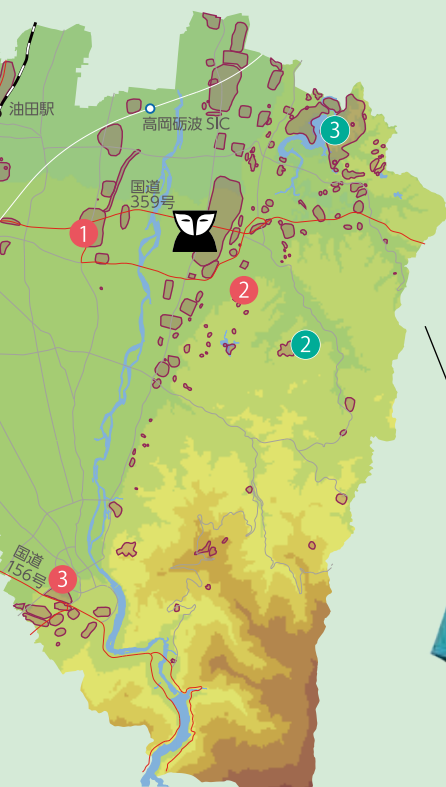
1. 米を都まで運ぶころく 2. さまざまな埋蔵文化財を間近で見られる展示室 3. パラバラになった土器を組み立てる土器/パズル などオープンデー以外も見どころ盛りだくさん！

PICK UP!!

## 夏休みは埋蔵文化財センターへ!!

「埋蔵文化財センター」ってどんな施設かご存知ですか。この施設は、子どもから大人まで、遊びや体験を通して埋蔵文化財と自然に触れ合えるミュージアムです。市内の遺跡から発掘された出土品が多数展示されており、何千年も前に使用されていたモノが現在にも存在している不思議が体感できます。

これから始まる夏休みに親子で一緒に、砺波の歴史と文化にふれてみませんか。自由研究などにも活用できるアイデアが見つかるかも!? ぜひお気軽にお立ち寄りください。



## 埋蔵文化財センター

①久泉遺跡

②福山窯跡

③松原遺跡

私のおすすめはこれ!!



丸山さん  
埋蔵文化財センター

# モデルコース

一人々の生活をたどる旅



市指定文化財

「徳万頼成遺跡の土偶」

国道359号の工事が行われる際に発掘調査を行ったところ、この土偶が見つかりました。頭部



と胴部がほぼ完全な状態で残っており、逆三角形の顔には、眉、目、鼻の穴、口、耳の表現が見られます。愛称は「ほほえみの土偶」。どんな嬉しいことがあったのでしょうか。当時の暮らしを想像するとわくわくします。実は埋蔵文化財センターのロゴにもなっているんですよ。



▲ロゴマーク



ひさいずみいせき

## ①久泉遺跡 (太田)

縄文時代の遺跡で、平成15～17年に発掘調査を行ったところ、おびただしい量の打製石斧や石組建物跡など、たくさんの遺構や遺物が発見されました。

奈良時代の砺波郡は、東大寺で奈良の大仏を建立する際に多くの米を送っていました。その米を作るための荘園（田）に水を供給するための大溝や、それを管理する施設跡がこの遺跡からみつかっています。



まつばらいせき

## ③松原遺跡 (東山見・青島)

東山見・青島地区にひろがる東西約600m、南北約280mにおよぶ縄文遺跡です。

標高100mでありながら、魚網に使われたと思われる石錘(網の先端につける重し石)が非常に多く出土しています。さすがは水の里庄川。当時の人々も鮭や鱒をとって一級河川庄川の恩恵を受けていたのですね。

ふくやまかまあと

## ②福山窯跡 (般若)



須恵器という焼き物をご存知でしょうか。中学校社会科の教科書に登場するこの焼き物は、古墳時代に朝鮮半島から日本にもたらされた硬質の土器です。

市内には須恵器の窯跡が19基みつかり、ここ福山窯跡からは全長12mの窯体や、「窖窯」というトンネル構造が確認できました。五重塔のミニチュアとみられる瓦塔も見つかり、市の指定文化財となっています。

# モデルコース

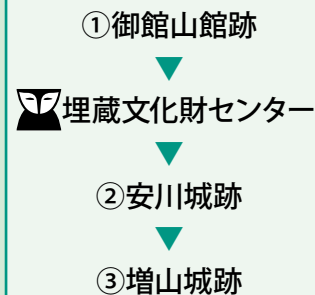
## —武将のルーツをめぐる旅—



おたちやまやかたあと

### ①御館山館跡(高波)

木舟城の出城であったと伝わる城郭です。圃場整備によって位置がわからない状態でしたが、平成24年の調査で井戸跡や堀跡が確認されました。この発掘調査では、地震による液状化現象の痕跡も見つかっており、その断面を切り取って埋蔵文化財センターで展示しています。



増山城跡を歩く際は、ぜひ名誉城主である春風亭昇太師匠による音声ガイド「ますナビ」を聞きながら歩いてください。あなたのスマートフォンやタブレットで、城内の看板のQRコードを読み取ると、聞き慣れたあの声で増山城の解説が聞けるんです！

また、ARアプリ「城ボジ 増山城—謙信の秘刀—」を使うことで、より城攻めの雰囲気味わっていただけますよ。



やすかわじょうあと

### ②安川城跡(般若)



「鬼ヶ城」との別名をもつ城、それが安川城です。般若野荘の荘官を任じられた黒田太左衛門が、野心を抱き悪党を従えて城に立て籠もったことから、「鬼が立て籠もる城」とされたのだとか。東西の両端に大きな堀切、北側に堅堀があり、西（般若野荘）を意識した縄張りといわれます。

ますやまじょうあと

### ③増山城跡(梅檀野)



国指定史跡・続日本100名城・越中三大山城と3つの称号をもつ自慢の山城です。上杉謙信が3度も攻め、「増山之事、元来嶮難之地」（増山城は、古くから攻めるのが難しい城である。）と書き残しています。



私のおすすめはこれ！！

山崎さん  
埋蔵文化財センター

新しい発見で  
このまちをもっと好きに  
いつもの道に、こんな歴史があつたなんて……。あなたの周りにある埋蔵文化財は、実はたくさんの歴史を秘めた宝箱です。このまちの隠れた魅力や文化に気付くことで、まちの風景が少し違って見え、このまちがもっと好きになるかもしれません。  
さあ「お散歩マップ」を片手に、何気ない日常の中に眠る歴史の足跡をたどってみませんか。



# 庄川観光祭 6月7・8日

県内の花火シーズントップを切って1,500発の花火や、メッセージ花火などが打ち上げられた「庄川峡花火大会」や大中小21基の「夜高行燈街練り」が行われました。そのほかに、「ヤマメのつかみ取り」や「ヨサコイ演舞」なども観光祭を盛り上げました。



▲夜高行燈コンクール  
最優秀賞 中部中路クラブ  
優秀賞 中之島、下村  
特別賞むかわ賞 下村



## ◀ 伝統つなぐ、子どもたち

「なぜ行燈は赤いの?」、「ロウ引きするのはなぜ?」そんな疑問を投げかけるのは庄川小学校 4年生の子どもたち。5月27日、庄川小学校では庄川町夜高保存会の協力により、子どもたちによるとっぺ行燈製作が行われました。想いの詰まった行燈は庄川観光祭で庄川生涯学習センター前に展示されました。

# となみ夜高まつり 6月13・14日

大小あわせて18基の夜高行燈が出町市街地を彩りました。14日に行われた「突き合わせ」で祭りの熱気は最高潮に。2基の行燈が激しくぶつかり合う様子を一目見ようと多くの観客が訪れ、その迫力と熱気に大きな歓声を上げていました。



▲ YouTube



▲夜高行燈コンクール  
砺波市長賞 鍋島  
砺波商工会議所会頭賞 新町  
砺波市議会議長賞 新富町



## ◀となみっ子、世界に1つの行燈づくり

5月24日、砺波商工会議所で市内の小学生が行燈づくり体験に挑戦しました。真剣なまなざしで作業する姿は、もはや職人そのもの!慣れない作業にも夢中になりながら完成した行燈は、「となみ夜高まつり」で本町交差点に展示され、となみっ子の力作が砺波の夜を美しく彩りました。

# ホドな

## 話題

### 求む！ 地域情報

お住まいの地区のイベントや、頑張っている人を紹介ください。取材に伺って広報となみや市公式ソーシャルメディア等でお知らせします。

企画政策課 ☎33-1148

✉:kikaku@city.tonami.lg.jp

### ご寄附ありがとうございます



○篠島久忠氏 100万円

市の「商工業振興」を目的として寄附をいただき、市長から感謝状を贈呈しました。

### 受賞おめでとうございます



若林緑花推進協議会が「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞し、市長に報告をしました。同協議会の竹林会長は「この受賞に恥じることはないよう、これからも頑張りたい」と語っていました。

### 花しょうぶに癒やされて



6月13日から22日に第40回頼成の森花しょうぶ祭りが開催されました。栽培された約600品種70万株の優雅な花しょうぶの美しさに、多くの来場者は癒やされました。開園式には、庄東認定こども園の園児も参加し、式典に華を添えてくれました。



### となみブランド「庄川鮎」が給食に登場



6月2日、市内の4つの中学校に通う3年生に、となみブランド「庄川鮎」が株式会社山田商事より無償で提供されました。

これは、6月1日の「鮎の日」にちなんだもので、生徒たちは美味しそうに鮎を頬張っていました。



# あなたの力で砺波市をもっと元気に!!

## 令和8年4月 採用市関係職員募集

| 採用区分        | ① 砺波市職員                                                                        |                            | ② 消防職員                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 職 種         | 初級・事務職員<br>(障がい者)                                                              | 初級(高卒程度)・<br>技術職員(土木職員)    | 初級                                                                        |
| 募集人数        | 1名程度                                                                           | 1名程度                       | 1名程度                                                                      |
| 応募資格        | 昭和52年4月2日～<br>平成20年4月1日生の方                                                     | 平成16年4月2日～<br>平成20年4月1日生の方 | 平成16年4月2日から平成20年4月1日生で<br>職務遂行に必要な体力を有する健康な人<br>※中級採用試験の応募者は、受験不可         |
| 期 限         | 9月4日(木)                                                                        |                            | 7月31日(木)                                                                  |
| 申込方法        | 所定の申込書等をメールで提出<br>※郵送も可、9月4日消印有効<br>申込書はHPからダウンロード可                            |                            | 受験申込書提出(7月31日消印有効)<br>※受験案内と受験申込書は消防本部、各消防署、分署、<br>各出張所で配布、組合HPからもダウンロード可 |
| 申込み・<br>連絡先 | 〒939-1398 砺波市栄町 7-3 砺波市役所総務課<br>☎ 0763-33-1232<br>メール: jinji@city.tonami.lg.jp |                            | 〒939-1328 砺波市大辻501番地<br>砺波地域消防組合消防本部総務課<br>☎ 0763-32-4957                 |

## 令和7年度 随時募集

| 採用区分        | ③ 会計年度任用職員(障がい者枠)                                 |
|-------------|---------------------------------------------------|
| 職 種         | 事務補助(要普通運転免許)                                     |
| 募集人数        | 若干名                                               |
| 雇用期間        | 令和8年3月31日まで<br>※再任する場合あり                          |
| 採用方法        | 選考(書類審査・面接)                                       |
| 申込方法        | 履歴書(市販のもの)を総務課へ持参か郵送<br>※要身体障害者手帳等の写し             |
| 申込み・<br>連絡先 | 〒939-1398 砺波市栄町 7-3<br>砺波市役所総務課<br>☎ 0763-33-1232 |

### ▼ 1次試験

| 職種       | 砺波市職員              | 消防職員                   |
|----------|--------------------|------------------------|
| 日時       | 9月20日(土)           | 9月21日(日)               |
| 場所       | 砺波市役所              | 砺波地域消防組合<br>消防本部       |
| 試験<br>科目 | 基礎能力試験、<br>適性検査、作文 | 教養試験、作文、<br>適性検査、体力テスト |

### ▼ 募集詳細



### ▼ 採用PR動画



## 先輩職員の声

### 事務職員

地元へ恩返し!

「砺波市に恩返しをしたい」。自分自身が、福祉の面で、お世話になったので応募しました。皆さん優しく、明るい職場です!



社会福祉課  
三山さん

### 技術職員

愛着のある街!

生まれ育った砺波市に貢献したくて応募しました。道路改良事業を担当し、自分の仕事が形に残ることにやりがいを感じています!



土木課  
川邊さん

### 消防職員

砺波を守る!

「カッコいいな」と思ったのがきっかけで消防士を目指しました。地元・砺波で人命と財産を守るため、日々の業務に励んでいます。



砺波消防署  
宮下さん



# 参議院議員通常選挙 (予定)

各日程や要件等は、任期満了に伴う参議院議員通常選挙の投票が、**7月20日に行われることを想定した**ものです。  
投票日や期日前投票期間などについては、変更になる場合がありますのでご注意ください。

## 投票できる方

平成19年7月21日までに生まれた日本国民で、令和7年4月2日までに砺波市に住民登録し、引き続き市内に3か月以上お住まいの方です。

## 投票の場所

投票の場所は、下の表のとおりです。  
(投票所入場券にも記載があります。)  
なお、市内で転居された方について、届け出た日付によっては、転居前の住所の投票所で投票することになりますので、ご注意ください。

## 投票所入場券

有権者の方には、投票所入場券(はがきサイズ)が郵送されます。

※7月3日(公示予定日)に発送する予定です。(地域によっては到着に2日程度かかる場合があります。)

投票所入場券が未到着または、なくしたり、忘れたりした場合でも、係員が選挙人名簿と対照し、本人であることを確認できれば、投票することができます。

## 選挙公報

候補者の氏名、経歴、政見等を掲載した選挙公報を新聞折り込みで配布します。  
また、砺波市役所や庄川支所、各地区公民館にも備えますので、ご利用ください。

※新聞を購読されていないご家庭は、砺波市選挙管理委員会までお知らせいただければ、個別に郵送いたします。

## 期日前投票

投票日に仕事や病気、旅行などの理由で投票所に行けない方は、期日前投票をすることができます。

## 不在者投票

●**砺波市以外の市区町村に滞在中の方**  
仕事や旅行等で、選挙期間中に砺波市以外の市区町村に滞在している方は、最寄りの市区町村の選挙管理委員会に不在者投票をすることができます。

## 指定病院等に入院している方

指定病院や老人ホーム等に入院等している方は、その施設内で不在者投票ができます。

## 郵便等投票証明書の交付を受けた方

事前に選挙管理委員会に申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受けた方は郵便等による不在者投票ができます。

なお、申請できる方は、身体障害者手帳が戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証のいずれかを交付されている方で一定程度の障害・要介護状態区分である場合に限られます。

なお、郵便投票は、7月16日までに投票用紙の請求手続きを行う必要があります。

## 開票

**日時** 7月20日(日) 21時から  
**場所** 砺波体育センター(表町18-6)

## ●選挙当日の各投票区の投票場所

**投票日** 7月20日(日) **投票時間** 7時～20時

※出町投票区の投票場所が変わりました(右の表下線太字)

| 投票区 | 投票場所           | 所在地        |
|-----|----------------|------------|
| 出 町 | 砺波図書館          | 幸町4-1      |
| 庄 下 | 庄下振興会館         | 矢木24       |
| 中 野 | 庄南小学校体育館       | 中野1216     |
| 五鹿屋 | 五鹿屋公民館         | 五郎丸1119-1  |
| 東野尻 | 東野尻振興会館        | 苗加4232     |
| 鷹 栖 | 鷹栖公民館          | 鷹栖1051     |
| 若 林 | 若林地区農業集落センター   | 狐島186      |
| 林   | 砺波北部小学校地域開放ホール | 林1104      |
| 高 波 | 高波体育館          | 高波842-2    |
| 油 田 | 油田体育館          | 宮丸466-4    |
| 南般若 | 砺波東部小学校体育館下    | 千保250      |
| 柳 瀬 | 柳瀬体育館          | 柳瀬10       |
| 太 田 | 太田体育館          | 太田983      |
| 般 若 | 般若農業構造改善センター   | 徳万56       |
| 東般若 | 東般若農村振興会館      | 東保708      |
| 梅檀野 | 梅檀野体育館         | 福岡312      |
| 梅檀山 | 梅檀山農村集落センター    | 井栗谷6552    |
| 東山見 | 庄川児童館          | 庄川町金屋1743  |
| 青 島 | 庄川生涯学習センター     | 庄川町青島3607  |
| 雄 神 | 雄神集会センター1階大会議室 | 庄川町庄393    |
| 種 田 | 種田コミュニティセンター   | 庄川町五ヶ436-1 |

## 期日前投票の有効活用を

期日前投票期間の後半は混雑が予想されるため、期日前投票をする方はお早めに投票してください。

**入場券の裏面にある宣誓書欄を事前に記入しておくとスムーズに投票できます。**

| 日付     | 7月     | 3       | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--------|--------|---------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 場所     | 3      | 4       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |    |
| 期日前投票所 | 砺波市役所  | 期日前投票期間 |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 期日前投票所 | 庄川支所   |         |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 期日前投票所 | 公示日    | 開いていません |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 期日前投票所 | 期日前投票所 | 期日前投票期間 |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

- ◆**期間** 7月4日(金)～19日(土)  
(庄川支所は7月14日(月)～19日(土))
- ◆**時間** 8時30分～20時
- ◆**投票場所** ①砺波市役所1号別館1階  
②庄川支所2階(エレベーターがあります)

問合せ 砺波市選挙管理委員会事務局  
(砺波市役所総務課内) ☎ 33-1209

# インフォメーション

砺波市役所(代表) tel 33-1111 (土・日曜、祝日、夜間は代表電話へ)

## くらし・行政

65歳以上の皆さんへ

介護保険料の決定通知の送付

砺波地方介護保険組合

☎ 34-83333

今年度の決定通知は7月中旬に郵送します。

年金天引き・口座振替の方

はがき形式の決定通知書

納付書の方

通知書と納付書が一体となった

冊子形式

※7月に1年分をまとめて送付いたします。毎期ごとに納付書を送付しませんので、届いた納付書をなくさないでください。また、納め忘れないよう納期限までに納付をお願いします。

65歳以上で重度の障がいがある方へ

社会福祉課

☎ 33-13317

「重度心身障害者等医療費助成(一部負担金還付) 助成申請書」の提出が必要になります。これまでは保険診療分の医療費(一部負担金)について、領収書を添えて市役所等での申請手続きが必要でしたが、令和7年8月診療分からは不要になります。

令和7年8月診療分からは、医療機関・薬局等で受診の都度、窓口にて「一部負担金助成該当者証」を提示してください。窓口にて直接一部負担金額を差し引きます。

なお、令和7年8月からご使用いただく「一部負担金助成該当者証」は、該当の方に7月下旬に郵送いたします。

※次の場合はこれまでどおり、申請が必要です。

- ・富山県外の医療機関等で受診
- ・医療機関等受診時に、該当者証を忘れた(窓口に掲示しなかった)
- ・コルセット、補装具 など

マイナンバーカード

専用休日窓口(完全予約制)

市民課

☎ 33-13558



カードの申請、交付、電子証明書の更新手続きのため、休日窓口を開設します。

ご希望の方は7月25日(金)の11時までに電話で予約して、原則本人が来庁してください。(本人の来庁が困難な場合はお問合せください)

日時 7月27日(日) 9時~正午

場所 市役所1階 市民課窓口

持ち物 申請、受け取り、更新で必要なものが異なります。市HPで確認するか、予約時にお問合せください。

皆さんのご意見をお聞かせください!

## こどものための新しい施設

### に関する保護者アンケート

こども課 ☎ 33-1590

砺波市は、令和7年度中に、「イオンモールとなみ」内に、乳幼児・未就学児の親子や小中学生の皆さんが、天候に左右されずに屋内で安全に楽しく過ごすことができる施設(児童館・子育て支援センター等の複合施設)を新たに整備します。

この施設をどのように利用できればよいかご意見をお聞かせください。

▶対象者 市内在住の保護者の方

▶回答方法 下記QRコード

▶回答期限 7月13日(日)



▲乳幼児・未就学児の保護者の方



▲小学生の保護者の方



カーボンニュートラルで散居景観を次世代へ

## みんなの取り組み

JR 城端線の市内駅を  
クリーンアップ!!



城端線もりあげ隊  
隊長 佐野 さん



JRのOB会の方々が実施するクリーンアップ作戦に合わせて年2回、駅の清掃や花壇整理をしています。お客さんの目の保養や「花と緑のまち「となみ」」のイメージアップに繋がって欲しいです。

あなたの「環境にやさしい取り組み」を教えてください。応募者の中から取材のうえ「広報となみ」でご紹介します! ご応募は市民生活課(seikatsu@city.tonami.lg.jp)までご連絡ください!

## 後期高齢者医療制度にご加入の皆さんへ

市民課

33-1362



### 保険料額決定通知書を郵送します

令和7年度の医療保険料額は、7月中旬に送付する「後期高齢者医療保険料額決定通知書」にてお知らせします。

### 今年度の保険料の改正点

令和7年度から、保険料の限度額、および均等割額の軽減判定所得の基準が改定されました。

#### ▽保険料の限度額

73万円 ↓ 80万円

#### ▽5割軽減算定基準

(被保険者数に乗ずる金額)  
29.5万円 ↓ 30.5万円

#### ▽2割軽減算定基準

(被保険者数に乗ずる金額)  
54.5万円 ↓ 56万円

### 資格確認書を郵送します

8月1日に「後期高齢者医療資格確認書」が更新されます。加入者には7月中旬に特定記録郵便で郵送します。これまで保険証をお使いの方は、8月から新しい資格確認書をお使いください。

なお、マイナ保険証※をお持ちの方は、引き続きマイナ保険証をお使いください。

一部負担割合(1割、2割または

3割)は前年の所得により決まるので、変更となる場合があります。

※健康保険証として利用登録を済ませたマイナンバーカードのこと。

### 住民税非課税世帯の方へ

世帯全員が令和7年度住民税非課税となる方は、資格確認書に限度額適用区分を併記することで、医療機関窓口で支払う自己負担額と入院時の食事代(月額)が限度額まで軽減されます。

新たに併記を希望する方は申請が必要です。既に限度額の適用を受けている方で、引き続き対象となる方には7月中旬に限度額適用区分を併記した資格確認書を郵送します。

なお、マイナ保険証をお持ちの方は申請不要です。

### 現役並み所得者(一部負担割合が3割)の方へ

住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる世帯の方は、資格確認書に限度額適用区分を併記することで、医療機関窓口で支払う自己負担額(月額)が限度額まで減額されます。

新たに併記を希望する方は申請が必要です。既に限度額の適用を受けている方で、引き続き対象となる方には7月中旬に限度額適用区分を併記した資格確認書を郵送します。

なお、マイナ保険証をお持ちの方は申請不要です。

### ～砺波市犯罪被害者等支援条例を制定～

## 犯罪被害に遭われた方への支援体制を強化

市民生活課 ☎ 33-1172

市では、凶悪犯罪による殺人事件や飲酒運転による死亡事故などに巻き込まれて被害に遭われた方やそのご家族への支援体制を更に強化するため、「砺波市犯罪被害者等支援条例」を制定しました。誰もが安全・安心に暮らせる地域社会の実現に向け、引き続き関係機関と連携し支援を行います。

### 支援の概要

#### ①総合窓口でのワンストップ対応

犯罪被害に遭われた方が抱えておられるいろいろな問題について、「市民生活課」の職員が総合窓口として相談に応じ、支援制度などをご案内するほか、関係機関と連携した支援を行います。

#### ②犯罪被害者等支援金の支給

犯罪行為により被害を受けられた場合、次の条件により支援金を支給します。

| 支援金の種類  | 支給対象者   | 支給対象の要件          | 支給額  |
|---------|---------|------------------|------|
| 遺族支援金   | 被害者のご遺族 | 被害者の死亡           | 30万円 |
| 重傷病者支援金 | 被害者ご本人  | 1か月以上の療養かつ3日以上入院 | 10万円 |

### 様々なシーンで活用します！

## 砺波市オリジナル SDGs ロゴマーク決定

市民生活課 ☎ 33-1372



チューリップでSDGsの17色を縁取りしました。赤系はチューリップ畑、緑系は自然、黄色系は大地、青系は川をイメージしています。



▲カラー版はこちら

市では、SDGsに対する意識向上のため、オリジナルSDGsロゴマークを募集しました。応募作品32点の中から審査した結果、富山市在住の若林喜代美さんの作品に決定しました。

今後SDGs推進のロゴマークとして活用していきます。

## 国民健康保険証等の更新

市民課

☎ 33・1362



有効期限が到来する各証をお持ちの方に、マイナ保険証※の保有状況などに応じ、資格確認書が資格情報のお知らせを郵送します。

※健康保険証としての利用登録を済ませたマイナンバーカードのこと。

### 【送付するもの】

資格確認書が資格情報のお知らせ

### 【送付時期】

7月中旬～下旬（順次発送）

### 【資格確認書（カード型、緑色）について】

これまでの保険証と同様、資格確認書を医療機関等に提示することで、ご自身の自己負担割合にて保険診療を受けることができます。

### 【資格確認書を交付する方】

マイナンバーカードを未取得の方や取得済みだが健康保険証の利用登録をしていない方など

### 【資格情報のお知らせ（A4判）について】

マイナ保険証をお持ちの方に、砺波市の国民健康保険に加入していることをお知らせするもので、「資格情報のお知らせ」単体では保険診療を受けることができません。何らかの事情で資格確認が行えなかった場合は、マイナンバーカードとセットで提示してください。

### 【資格情報のお知らせを交付する方】

マイナ保険証の登録を済ませていると確認できた方など

### 【注意】

・これまで保険証をお使いの場合でも、資格情報のお知らせが届いた方は、今後、マイナ保険証をお使いください。

・マイナンバーカードを紛失された場合や利用者証明用電子証明書暗証番号（数字4桁）をお忘れの場合は、市民課市民係へお申し出ください。また、その場合は資格確認書を交付しますので、市民課国保年金係で申請してください。

・資格情報のお知らせは記載事項に変更がない限り更新されません。

【現在お使いの保険証（オレンジ色）や資格確認書（紫色）などについて】  
有効期限が過ぎましたらご自身で処分してください。

【職場の健康保険に加入しているのに国民健康保険の資格確認書や資格情報のお知らせが届いた方】

勤務先の健康保険などに加入した場合、国民健康保険の脱退手続きが必要です。その健康保険などから交付された「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」をお持ちになって、市民課国保年金係か庄川支所市民福祉課で手続きをしてください。

夏はやっぱりバーベキュー!! 夢の平で友人、家族、同僚らとリフレッシュしてみませんか?

#### ヘルシーコース

4,000円/人・税込

(豚、鶏、野菜、海鮮、厚揚げ、ウインナー)

#### まんぷくコース

3,000円/人・税込

(豚、鶏、野菜、焼きそば、ウインナー)

砺波市内 10名以上で無料送迎!

ご予約  
問合せ

夢の平 コスモス荘  
☎ 0763-37-2323



### ●バーベキュー後の炭の安全な処理方法と注意点

砺波消防署 ☎ 33-0119 庄東出張所 ☎ 37-0119

これから夏に向けて、バーベキューをする機会も増えると思います。楽しいバーベキューも火を使用することから、様々な危険が潜んでおり、実際に火災や怪我が起きています。今回は、バーベキュー後の炭の安全な処理方法と注意点をお知らせします。

#### 1 完全に冷ます



使用した炭は、完全に冷めるまで放置します。火がまだ残っていると、火災の原因になることがあります。

#### 2 水をかける



冷ました炭に水をかけて、炭の熱を確実に冷却します。飛び散る可能性があるので注意し、周囲に燃えるものがない場所で行います。

#### 3 金属製のバケツに移す



冷却後の炭は、金属製のバケツや容器に移します。プラスチック製の容器は高温で溶ける可能性があるため避けましょう。

## 婚活・恋愛相談会(無料)

企画政策課

☎ 33-1148



上手な婚活の仕方や恋愛中のいろいろな悩み等を相談してみませんか。婚活専門員が親身にアドバイスします。**【予約制】※②は予約済み**

**日時** 7月8日(火)

①17時〜、②18時〜、③19時〜

**場所** 予約時に連絡

**対象** 結婚を希望している方やそのご家族(市内在住か在勤、年齢不問)

**申込み** 電話かメール(1週間前まで)

## 「三三交流会」登録者募集

1対1、2対2での交流会を開催しています。

**参加要件** 40歳までの独身男女

興味がある方は、電話によりお気軽にお問合せください。

**戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第12回特別弔慰金)が支給されます**

社会福祉課

☎ 33-1299



期限内に請求の手続きを行ってください。

**支給対象者** 令和7年4月1日(基準日)時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいな

い場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

1 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔

慰金の受給権を取得した方

2 戦没者等の子

3 戦没者等の①父母、②孫、③祖

父母、④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかで、順番が入れ替わります。

4 1から3以外の戦没者等の三

親等内の親族(甥、姪等)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

**支給内容** 額面27万5千円

※5年償還の記名国債(無利子)

**請求期限** 令和10年3月31日まで

※期限を過ぎると請求できなくなります。

**受付窓口** 社会福祉課

○請求時には、請求者と代理人の本人確認書類が必要です。

○前回受給者で、現在も市内にお住まいの方には、6月下旬頃より順次個別にご案内を郵送いたします。

窓口での待ち時間軽減のため、事前に受付日時をお知らせします。

## 国民年金

### 令和7年度 国民年金保険料の免除・納付猶予申請書の受付スタート!!

砺波年金事務所 ☎ 33-1725 市民課 ☎ 33-1362

7月から令和7年度分の国民年金保険料免除・納付猶予の受付を開始します。

保険料を未納のままにしておくと、「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」を受け取ることができなくなる場合があります。免除には、所得審査がありますが、お気軽にご相談ください。

▶ **申請対象期間** 7月分から令和8年6月分まで

▶ **申請窓口** 市民課国保年金係、  
▶ **必要なもの** 市民福祉課(庄川支所)

- ・基礎年金番号がわかるもの
- ・雇用保険被保険者離職票の写しなど
- ※失業特例を受ける場合

◎スマートフォンを使用して、マイナポータルから電子申請することもできます。

詳細は、砺波年金事務所にお問合せください。



## 旬の野菜でお手軽に トマトの塩昆布和え

■材料 4人分

トマト(大).....1個(350g)  
塩昆布.....8g  
ごま油.....少々

一人分野菜量  
85g



■作り方

- ① トマトは一口大に乱切りにする。
- ② トマトに塩昆布、ごま油を和える。

■ポイント

一晩冷蔵庫で冷やすと、昆布が馴染み、もっと美味しくなります!



## 第21回砺波市消防団消防操法大会

砺波地域消防組合砺波消防署

☎ 33・0119

日時 7月5日(土)

開会式 8時30分

競技開始 9時

場所 種田農村公園グラウンド

## 不動産に関する無料相談会

富山県宅地建物取引業協会砺波支部

☎ 0766・2510021

不動産や空き家に関するいろいろな悩みや問題等に応じます。予約不要で無料です。

日時 7月12日(土) 13時～16時

場所 となみ散居村ミュージアム

## 精神障がい者の家族相談会

となみ野家族会事務局

☎ 23・6540

家族相談員に日頃の悩みを話してみませんか。(予約制)

日時 7月20日(日) 13時30分～15時

場所 地域活動支援センターとなみ野  
(砺波市出町中央13-1)

## 養護老人ホーム楽寿荘職員募集

砺波地方介護保健組合

☎ 34・8333

募集職種・人数(令和8年4月採用)

正規職員(支援員) 1名程度

※昭和60年4月2日～平成20年4月

1日生まれで、介護福祉士資格を

有する方が取得見込みの方

募集期間 7月1日(火)～8月29日(金)

試験日(二次試験) 9月21日(日)

選考方法 職務基礎力試験、作文試験

## 市営住宅の入居者募集

都市整備課

☎ 33・1447

入居申込受付期間(土・日・祝日除く)

公営住宅 (所得月額15万8千円以下の方) 7月1日(火)～14日(月)

特定公共賃貸住宅 (所得月額15万8千円を超える方) 随時

## 福寿会 職員募集

社会福祉法人 福寿会

☎ 23・2910

募集職種・人数(令和8年4月採用)

介護職員8人程度、調理員1人、看護職員2人、介護支援専門員2人

募集期間 7月1日(火)～27日(日)

試験日 8月3日(日)

その他 令和7年10月採用同時募集

## 住宅に関する無料相談会

砺波市地域住宅相談所

所長 前田國代志 ☎ 33・2283

雨漏りや建具の建付、介護改修、耐震化工事等の住まいに関する困り事の相談に応じます。

日時 7月26日(土)

13時30分～16時30分

場所 となみ散居村ミュージアム

## ペットとの共生をしましょう

砺波厚生センター

☎ 22・4507

①飼育環境を整えましょう

犬の鳴き声対策には「無駄吠え」をさせないようしつけが必要です。また、管理に十分手をかけることができる範囲での飼養、毎日の散歩を行い、犬のストレスをためないこと等が重要です。

②不妊・去勢手術を考えましょう

犬や猫等は、自由に繁殖できる状況にあれば、たくさん子どもを産み、飼いきれなくなります。このような可哀想な命を出さないために不妊・去勢手術を行いましょう。

## 砺波准看護学院同窓会総会 記念講演

砺波准看護学院

☎ 33・2837

日時 7月13日(日)

14時45分～15時45分

場所 砺波市文化会館多目的ホール

演題 「看護とあいだ」

―生きるセンス 食べるセンス―

講師 出ずセンス

うんこ文化センター

おまかせうんチツチ代表

神原 千秋氏

受講料 無料

申込み 右記QRコードから

## 寝具の洗濯・消毒・乾燥サービス

高齢介護課 ☎ 33-1328

普段小まめに布団などを洗濯、乾燥させることができない高齢者世帯などを対象に、寝具の洗濯・消毒・乾燥サービスをを行います。

- ▶対象者 市内に住所を有し、在宅で次のいずれかの方
- ・65歳以上の高齢者のみの世帯で、要介護1以上に認定された市民税非課税世帯の方
  - ・身体障害者手帳1・2級に該当する肢体が不自由な方で、寝たきりの方

▶対象寝具 敷布団、掛布団、毛布、マットレス(コイル・磁気なし)のうち3枚まで

▶内容 市の委託業者が、午前中にお宅を訪問し寝具を収集、洗濯・消毒・乾燥し夕方までにお届け

▶実施時期 8月1日～29日の間に地区ごとに実施。(土・日・祝日・お盆期間除く)

### ▶利用申込方法

申請書に必要事項を記入し、7月4日(金)までに高齢介護課か市民福祉課(庄川支所)へ提出



## 講座・教室



### 砺波散村地域研究所

#### 小学4年生対象地域学習講座

となみ散居村ミュージアム

☎ 34-7180

夏休みの自由研究・課題学習に、地域を楽しく学ぶバス見学会に参加する小学4年生を募集します。

この一日で、夏休みの自由研究を仕上げてみませんか。

**日時** 8月3日(日)

**対象** 小学4年生と家族のペア

**定員** 10組程度

**内容** 「親子(家族)で散村めぐり」

**受講料** 無料

**その他** 詳しくは、お問合せください。夏休み前に学校を通じて、対象学年等に募集チラシを配布します。

### パソコン講座(文書作成基礎)

砺波まなび交流館

☎ 33-1115



ワープロソフト(Word)を初めて扱う方を対象とし、文書作成基本機能、野線、図の挿入などを学びます。

**日時** 9月2日(火)～5日(金)

4日間 9時～12時

**費用** 7200円(テキスト代含)

**講師** 中出 望氏

**申込期限** 8月19日(火)

### となみ野田園空間博物館推進協議会となみ散居村学習講座(第2回)

となみ散居村ミュージアム

☎ 34-7180



散居村の歴史、文化などをテーマに、年間講座を開催しています。

**日時** 7月19日(土)

13時30分～15時

**場所** となみ散居村ミュージアム

情報館研修室

**演題** 「民具を活用した

回想法について」

**講師** 氷見市立博物館長

小谷 超氏

**定員** 60人(要事前申込)

**受講料** 500円

**申込み** 電話・窓口にて受付

### 砺波・小矢部おじごとフェア

ハローワーク砺波

☎ 32-2914



就職や転職を希望している方であれば、どなたでもご参加いただけます。この機会を利用して、自分に合った職場を見つけませんか?

**日時** 7月29日(火) 14時～16時

**場所** 砺波農村環境改善センター

多目的ホール (市文化会館併設)

**参加企業** 8社予定

**参加費** 無料(事前申込不要)

※詳細は市HPかハローワーク砺波にお問合せください。

## 一人で悩んでいることはありませんか 女性の悩み相談 【無料】



予約先 こども課 ☎ 33-1590

DV(夫や恋人からの暴力)、職場の人間関係や家族のこと、自分の生き方等、どんな悩み事でも相談してください。プライバシーは必ず守ります。

▶**相談員** 認定フェミニストカウンセラー

▶**対象** 市内在住・在勤の女性

▶**日時** 7月14日(月) 14時～19時  
7月31日(木) 10時～17時

▶**手続き** 予約制、事前にお電話ください。

▶**その他** 場所は、予約時に連絡します。  
面接相談時間は、50分程度です。

## 生活困窮者のための無料法律相談 ～ほっとなみ法律相談～

予約先 社会福祉課 ☎ 33-1317

借金や家庭、労働時間、賃金の問題、虐待、成年後見人の選任等の法的な解決が必要で、生活に困窮している市内在住の方に対して、法テラスを利用した弁護士による相談会です。

▶**日時** 7月7日(月)、8月4日(月) 【完全予約制】

① 17時～17時40分  
② 17時40分～18時20分  
③ 18時20分～19時

各1人まで  
先着順

▶**その他** 場所は予約時に連絡します。相談予約は前週金曜の17時まで受け付けます。

※法律相談以外にも、ほっとなみ相談支援センターでは生活の困り事相談を随時受付中です。

## DV相談ダイヤル ☎33-1126

DVに悩んでいませんか?相談してみると一人では気付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。秘密厳守ですので、遠慮なく相談してください。

▶**日時** 月～金曜(祝日除く) 8時30分～17時15分

## 女性弁護士による法律相談会(無料)

予約先 こども課 ☎ 33-1590

女性のための法律相談で、秘密は厳守します。

▶**対象** 市内在住・在勤の女性

▶**日時** 7月22日(火) 13時30分～15時30分

▶**その他** 定員4人 予約制、事前にお電話ください。

## スポーツ関連イベント

富山県西部体育センター

☎ 33・3412



### Enjoyバドミントン【定員15人】

内容 バドミントンが楽しめる場を提供します!!

日時 7月2日、9日、16日、23日

(水) 10時～正午

場所 中アリーナ

対象 バドミントン愛好者

参加料 2千円/月か600円/回

(保険料込み)

申込み 電話か直接窓口へ

### モルックしよう!【定員20人】

内容 フィンランド生まれのニュースポーツです。どなたでも気軽に楽しめます。

日時 7月18日(金) 月1回

金曜開催 10時～11時30分

場所 中アリーナ

指導者 西部体育センター指導員

参加料 300円(保険料込み)

申込み 電話か直接窓口へ

### サマーオープンデー【無料】

内容 トランポリン・モルック・ちょいトレなど子どもから大人までいろいろなスポーツを体験できます(幼児コーナーもあります)

日時 7月19日(土) 9時～16時

場所 中アリーナ

### スポーツクリニック【無料相談】

(整形外科個別相談)

日時 7月19日(土) 13時～15時

場所 応接室

講師 砺波総合病院 整形外科

山田 泰士先生

定員 6人

内容 スポーツによる関節や筋肉等の痛みの対処とその後のトレーニング法等

### 子育て親子リフレッシュタイム【無料】

内容 幼児とその保護者がそれぞれ講師と共に運動を楽しみ心身のリフレッシュを図ります。

日時 7月24日、31日(木)、8月4日(日)

10時～12時

場所 中アリーナ

### 親子将棋教室【定員10組】

内容 親子で楽しく将棋を学び、考える力を養います。

日時 8月2日、9日、16日(土)

19時～20時30分

場所 中研修室

講師 富山将棋道場 野原 孝行 席主

対象 小学1～4年生の親子

参加料 全3回 6千円

申込期間 7月18日(金)～31日(木)

(定員になり次第締め切り)

申込み 受講料を添えて直接窓口へ

### 西部体育センター

### LINE公式アカウント

友だち追加で施設体験・クーポンを進呈!!

インスタ公式アカウント開設

富山県西部体育センターの

LINEを発信します!!



## 自衛官募集

試験の詳細やご不明な点等は、自衛隊富山地方協力本部砺波募集案内所(0763-33-3797)にお問合せください。



| 種 目                              | 資 格                    | 受付期間        | 試験日                                                                 |
|----------------------------------|------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|
| 一般曹候補生                           | 18歳～32歳                | 7月1日～9月2日   | 1次:9月15日～17日 2次:10月11日～26日<br>(いずれか1日を指定)                           |
| 自衛官候補生                           | 18歳～32歳                | 年間を通じて実施    | 詳しくは自衛隊富山地方協力本部のHPにてご確認ください。                                        |
| 航空学生                             | 海:18歳～22歳<br>空:18歳～23歳 | 7月1日～8月29日  | 1次:9月20日か27日 2次:10月16日～23日<br>3次:海 11月21日～12月17日<br>空 11月15日～12月18日 |
| 防衛大学校学生<br>(一般)                  | 18歳～20歳                | 7月1日～10月16日 | 1次:11月1日 2次:11月29日～12月3日<br>(いずれか1日を指定)                             |
| 防衛医科大学校<br>看護学科学生<br>(自衛官候補看護学生) | 18歳～20歳                | 7月1日～10月3日  | 1次:10月18日 2次:12月6日・7日<br>(いずれか1日を指定)                                |

## 健康・介護



### 健康センターからのお知らせ

健康センター

☎ 32-7062



#### 大腸がん施設検診

6月から市内指定医療機関で大腸がん検診を実施しています。便秘気味の方やバス検診日に検体提出が難しい方にお勧めです。

**対象者** 40歳以上で職場等で受ける機会のない方

**内容** 便潜血検査(2日分)

**期限** 8月30日(土)

**料金** 40～69歳の方500円、70歳以上の方300円、節目年齢(40・45・50・55・60・65歳)は無料

**場所** 市内指定医療機関

#### 注意点

・事前に検査容器を医療機関に取りに行ってください。

・検査容器提出時には、受診券、検診料金も一緒にご持参ください。

※受診券がない場合は、健康センターまでご連絡ください。

#### 全血献血

7月は愛の血液助け合い運動月間です。輸血が必要な方のために、ご理解とご協力をお願いします。

**日時** 8月7日(木)9時30分～16時

※11時45分～13時は休止

**場所** 市役所 正面玄関前

※400mlの献血のみ実施

#### 食中毒を防ぎましょう

食中毒は飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

家庭の食事づくりの食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

①「つけない」：手洗い、調理器具の洗浄、消毒を行いましょう。

②「増やさない」：購入した食品は適温で保存し、早めに食べましょう。

③「やっつける」：食品は十分加熱し、殺菌しましょう。

これらのポイントを確認し、食中毒を予防しましょう。

#### 歯科健診を受けましょう！

##### 健康づくりはお口から

歯を失う原因の約7割が歯周病やむし歯です。歯周病は自覚症状がなく、歯ぐきや骨が壊されていく病気で、歯周病を早期発見し、適切な治療を行うことが大切です。この機会にお口の健康チェックをしてみませんか。

#### 歯周疾患検診

**対象者** 今年度 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の方

**期間** 7月1日～10月31日

**料金** 1000円

#### 持ち物

受診券マイカルテをお持ちの方

※対象者には受診券(ハガキ)を送付します。

## 75歳の歯科健診

富山県後期高齢者医療広域連合

☎ 076-46517505



昨年度75歳に達した方に、無料で口腔診断、歯周病・口腔衛生診断、嚥下(飲み込み)機能の検査を行います。対象者には6月中旬に案内を送付します。

**対象者** 昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの方

**健診期間** 7月1日(火)～9月30日(火)

**持ち物** 送付書類一式、マイナ保険証や資格確認書

※歯科医療機関への予約が必要  
※健診後の治療費は有料

## 砺波市の特徴 (後期高齢者)

- ①歯の平均本数が少ない
- ②噛みにくさを感じている人が多い
- ③歯科通院者が少ない
- ④生活習慣病治療者が多い



## 歯周病の症状は

- ・歯肉から出血する
- ・口臭が酷くなる(自分では気が付きにくい)
- ・重症になるまで痛みがほとんどなく進行する
- ・歯を支える骨が溶けたようになる
- ・歯がぐらつき、次々に抜けて噛めなくなる



歯周病の原因は『菌』です。歯周病菌が体内に入らないように早期に治療や予防することで、認知症、糖尿病、心不全、脳梗塞、感染症などのリスクが減少するといわれます。

## 服薬情報のお知らせ

対象者にお送りします

富山県後期高齢者医療広域連合

☎ 076-46517505



富山県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度加入者のうち、一定数以上のお薬を服用されている方へ、服薬情報のお知らせを送ります。

お知らせが届いた方は、かかりつけ医や薬局にお持ちいただき、今後の服薬について相談してください。

**発送時期** 8月上旬予定

## ほっとなみカフェ

地域で認知症カフェを開催しています。介護や認知症にお悩みの方、認知症予防に関心のある方等、どなたでも自由に集える場です。専門職による個別相談も実施しています。

地域包括支援センター  
☎33-1345

7月

## 認知症相談

市内9か所で認知症相談日を設けています。物忘れや認知症に関して、ご本人やご家族等、どなたでも相談してください。相談日以外の日時でもご相談に応じます。

| 場所                            | 日          | 時間                | 内容                                                              | 費用等                        |
|-------------------------------|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|
| くつろぎ処ちえりー<br>(☎080-3745-8104) | 1日<br>(火)  | 10時30分<br>～11時30分 | 季節の言葉を書きつづい                                                     | 2,500円/月                   |
|                               | 15日<br>(火) |                   |                                                                 |                            |
|                               | 9日<br>(水)  | 14時～16時           | きらきらキャン<br>ドルを作ろう                                               | お問合せください<br>先着10名<br>飲み物付き |
|                               | 10日<br>(木) | 10時30分<br>～12時    | 折り紙                                                             | 300円<br>飲み物付き              |
| 麦秋苑 (☎33-2846)                | 13日<br>(日) | 10時～15時           | 健康マージャン<br>の集い                                                  | 300円                       |
|                               | 17日<br>(木) | 14時<br>～15時30分    | 臨床美術                                                            | 無料                         |
| みやの森カフェ<br>(☎77-3733)         | 19日<br>(土) | 14時<br>～15時30分    | がんサバイバー<br>シップのお話&<br>音楽療法                                      | 無料<br>スイーツ・ドリ<br>ンク 100円引  |
|                               |            | 15時30分<br>～17時    | カフェ保健室<br>(なんでも相談)                                              | 無料<br>スイーツ・ドリ<br>ンク 100円引  |
| ものがたりの街<br>修養棟<br>(☎55-6100)  | 17日<br>(木) | 14時～16時           | 講座「高齢者のた<br>めの運動の工夫」<br>第2の心臓 下<br>肢筋力トレーニ<br>ング 川淵医師<br>の健康体操② | お問合せく<br>ださい<br>事前予約制      |
| 苗加苑 (☎32-7294)                | 16日<br>(水) | 13時30分<br>～15時    | 臨床美術                                                            | 無料                         |
| ゆずの郷 やまぶき<br>(☎82-2321)       | 25日<br>(金) | 13時30分<br>～15時    | 軽体操                                                             | 無料                         |

| 日          | 時間                | 場所                                  |
|------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1日<br>(火)  | 9時～16時            | 地域包括支援センター<br>(砺波総合病院)              |
|            | 9時～16時            | 在宅介護支援センター<br>(ケアポート庄川)             |
|            | 10時～11時           | 多世代交流施設<br>しょうとう                    |
| 2日<br>(水)  | 10時～11時           | 多世代交流施設<br>苗加苑                      |
| 3日<br>(木)  | 10時～11時           | 多世代交流施設<br>北部苑                      |
|            | 10時30分<br>～11時30分 | 庄川支所                                |
|            | 9時～16時            | 在宅介護支援センター<br>(砺波ふれあいの杜)            |
| 5日<br>(土)  | 9時～16時            | 在宅介護支援センター<br>(やなせ苑)<br>※事前にご連絡ください |
| 14日<br>(月) | 9時～19時            | 地域包括支援センター<br>(砺波市役所)               |

目指せ！元気な100歳！

## いきいき百歳体操 継続グループ紹介

### 金剛寺福祉会

開始時期 平成28年4月  
活動日時 毎週金曜 10時～  
活動場所 雄神体育館

百歳体操を続けて9年目を迎えました。  
10年に向けてみんなで目指すぞ元気な百歳！



## 無料 脳トレ教室開催

庄川健康プラザ ☎82-5320

- ▶日時 7月18日(金) 10時30分～11時30分
- ▶講師 となみ野脳トレクラブ



## となみ介護フェスタ in イオンモールとなみ

地域包括支援センター ☎33-1345

地域の方への介護、介護予防についての理解促進や、若い世代への介護職の啓発のため、介護イベントを開催します。ぜひお越しください。

- ▶日時 8月2日(土)・3日(日) 10時～16時  
(時間は変更となる可能性あり)
- ▶場所 イオンモールとなみ チューリップコート
- ▶内容 8月2日(土)のみ
  - ・ほっとなみ見守りシール読み取り体験
  - ・在宅医療、介護、福祉まるごと相談会
  - ・認知症サポーター養成講座(13時～14時)
- 8月2日(土)・3日(日) 両日
  - ・「介護の仕事について」パネル展示
  - ・「認知症について」パネル展示

# 7月の健診・相談

健康センター  
☎32-7062



状況によって変更となる場合があります。

| 行事名                                     | 対象者                                                   |                                                                                              | ところ                | 月 日                | 時間                                                            |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|
| 乳幼児健康診査<br>(問診票を記入し、<br>母子手帳と一緒に<br>持参) | 3か月児                                                  | R7年3月生                                                                                       | 健康センター             | 24日(木)             | 12時15分～13時                                                    |
|                                         | 1歳6か月児                                                | R6年1月生                                                                                       |                    | 8月7日(木)            | 12時～13時                                                       |
|                                         | 2歳児(歯科)                                               | R5年7月生                                                                                       |                    | 10日(木)             | 12時15分～13時15分                                                 |
|                                         | 2歳6か月児(歯科)                                            | R5年1月生                                                                                       |                    | 8月8日(金)            | 12時15分～13時15分                                                 |
|                                         | 3歳児(歯科)                                               | R4年7月生                                                                                       |                    | 11日(金)             | 12時15分～13時15分                                                 |
|                                         | 3歳6か月児                                                | R4年1月生                                                                                       |                    | 3日(木)              | 12時～13時                                                       |
| もぐもぐ教室                                  | 6か月児                                                  | R7年1月生                                                                                       | 健康センター             | 9日(水)              | 13時20分～13時30分                                                 |
| 育 児 相 談                                 | 乳幼児                                                   | 母乳・育児、発達について                                                                                 | 健康センター             | 2日・16日・30日<br>(水)  | 9時～11時<br>※バスオウルとフェイス<br>オウルを持参してください                         |
|                                         |                                                       | 母乳・歯と栄養・<br>育児、発達について                                                                        |                    | 9日・23日(水)          |                                                               |
| 健康・栄養相談                                 | 希望者                                                   |                                                                                              | 健康センター             | 毎週月曜日              | 9時～17時                                                        |
| お口の相談                                   | 希望者                                                   |                                                                                              | 健康センター             | 平日                 | 要相談                                                           |
| 胃がん・大腸がん検診                              | 40歳以上                                                 | 【要予約】<br>   | 砺波体育センター駐車場        | 18日(金)             | 8時30分～11時                                                     |
| 結核・肺がん検診                                | 40歳以上                                                 | 【予約不要】<br>受診券に記載の受付時間<br>にお越しください。                                                           | 砺波体育センター駐車場        | 18日(金)             | 13時～16時                                                       |
| 子宮頸がん検診                                 | 20歳以上                                                 | 【要予約】<br>  | 砺波体育センター駐車場        | 1日・15日(火)          | 13時～14時15分                                                    |
| 乳がん検診                                   | 40歳以上                                                 |                                                                                              |                    |                    |                                                               |
| 大腸がん検診                                  | 40歳以上 希望者                                             |                                                                                              | 市内指定医療機関           | 8月30日(土)まで         | 検査容器を直接医療機関<br>に取りに行ってください                                    |
| 胃内視鏡検診                                  | 50～69歳 希望者                                            |                                                                                              | 市内指定医療機関           | 令和8年2月28日<br>(土)まで | 直接医療機関にご予約く<br>ださい                                            |
| 子宮頸がん検診                                 | 20歳以上の希望者                                             |                                                                                              | 県内指定産婦人科           | 令和8年3月31日<br>(火)まで | 直接医療機関にお問合せ<br>ください<br>受診券が必要です                               |
| 乳がん検診                                   | 40歳以上                                                 | 【要予約】<br> | 砺波総合病院<br>3階健診センター | 木曜以外の平日            | 14時 マンモグラフィ検査<br>14時30分 マンモグラフィ<br>検査と超音波検査<br>※超音波検査は別途料金が必要 |
| こころの<br>健康相談                            | 希望者 【要予約】 ☎32-7062                                    |                                                                                              | 健康センター             | 10日・24日(木)         | 13時30分～15時                                                    |
|                                         | 希望者 【要予約】 ☎22-3512                                    |                                                                                              | 富山県砺波厚生センター        | 17日(木)             | 13時30分～15時30分                                                 |
| ひきこもり<br>家族相談会                          | 希望者 【要予約】 ☎22-3512                                    |                                                                                              | 富山県砺波厚生センター        | 10日(木)             | 午後                                                            |
| 働く人の<br>心の相談会                           | 小規模事業者やその労働者で希望する方<br>【要予約】<br>(砺波地域産業保健センター☎33-7715) |                                                                                              | 砺波サナトリウム福井病院       | 1日(火)              |                                                               |
|                                         |                                                       |                                                                                              | 小矢部大家病院            | 8日(火)・30日(水)       |                                                               |
|                                         |                                                       |                                                                                              | となみの心療クリニック        | 16日(水)             |                                                               |
|                                         |                                                       |                                                                                              | 松岡病院               | 23日(水)             |                                                               |

休日・夜間急患診療【小児科・内科】  
**砺波医療圏急患センター**  
(砺波総合病院隣接)

【内科】 ☎34-5005  
【小児科】 ☎34-7744

○月～土曜 20時～22時30分  
○日曜、祝日、年末年始  
10時～16時30分、20時～22時30分

**休日在宅当番医【歯科】** 診療時間 9時～17時

|          |           |       |          |
|----------|-----------|-------|----------|
| 6日(日)    | 山本武夫歯科医院  | 南砺市山見 | ☎82-5323 |
| 13日(日)   | 山本歯科クリニック | 南砺市井波 | ☎82-5000 |
| 20日(日)   | 得能歯科医院    | 南砺市荒木 | ☎52-5700 |
| 21日(月・祝) | 山本歯科医院    | 南砺市寺家 | ☎22-4455 |
| 27日(日)   | 仲村歯科医院    | 南砺市福野 | ☎22-2659 |

※都合により変更になることがありますので、受診前に電話で要確認  
(受診の際は保険証が必要)

富山県歯科保健医療総合センター ☎076-433-2039



## 乳がんの手術前や後に行う 抗がん薬治療中のケア

### 頭皮冷却法について

化学療法室

がん看護専門看護師  
がん化学療法看護認定看護師

山田 裕子

### がん薬治療における脱毛について

抗がん薬は毛包（毛の根元）に損傷を与え、治療の開始から約2週間後に脱毛が起こります。「がん治療によるからだの症状のつらさ」を調査した大規模な研究では、乳がん罹患者に罹患した女性のつらさを上位20位まで示しており、1位は頭髪の脱毛、2位は乳房切除、6位・7位は眉毛・睫毛の脱毛と続きます。当院のアピランス（外見）ケア外来においても抗がん薬による脱毛の相談が多くを占めています。

### 頭皮冷却法とは

抗がん薬の治療中に専用の機器を用いて頭皮を冷却することです。当院の乳腺センターでは、昨年の5月から乳がんの手術前・後の方を対象に、頭皮冷却法を実施しています。

### 頭皮冷却法のメリット・デメリット

頭皮冷却法のメリットは、冷却によって毛包周囲への血流を減少させることで頭髪の脱毛が軽減されることです。また、治療が終了した後の再発毛が促進されるといわれています。デメリットは、まったく髪が抜けないわけではありません。また頭皮を冷却することによる寒さ（個



頭皮冷却法の様子

人差があります）などがあります。寒さは最初の10〜15分が最も不快であるとの報告もあります。医師や看護師がこれらについて説明し、頭皮冷却法のメリット・デメリットを理解した上で、実際に行うか否かを患者さん本人に決めていただきます。

### 頭皮冷却法のケアの実際

頭皮冷却法のケアは化学療法室で行います。髪の毛を濡らし、専用のキャップを装着して、抗がん薬の投与前30分、抗がん薬投与中、投与後90分間、継続して頭皮の冷却を行います。冷却終了後は帰宅できます。看護師は、3時間から5時間に渡る長時間の頭皮冷却の間、安全に

安心して過ごしていただけるように、特に寒さへの対応について細かな配慮を行っています。

### おわりに

頭皮冷却法を受けられる際は、抗がん薬治療の費用の他に、頭部冷却に使用するクーリングキャップの購入が必要となります。また、1回の治療毎に別途費用がかかります。乳がんの治療を受けられる方は、ご自身のからだやこころ、金銭面や仕事、社会面において、多くのことを短期間で決定しなければならぬ時があります。そんな時、看護師は一番身近な伴走者として決定を助けるお手伝いをします。そして決定を支えます。どうぞ、身近な看護師に不安や心配事をご相談ください。頭皮冷却法の詳細につきましては、外来Bブロックにある乳腺センターまでお問合せください。





# 子育て支援センター

主に未就園児とその保護者を対象に、地域で安心して子育てができるように情報交換や相談ができる場所です。

開館日時 月～金曜(祝日除く)

9時～17時(12～13時はお休み)

## 北部

(北部認定こども園内) ☎33-7515

8日 10:30～歯の相談  
10日 10:15～救急講習  
14日 身体計測・健康相談  
15日 子育て相談日

## 太田

(太田認定こども園内) ☎33-6288

1日～4日 セタ飾りを作ろう  
2日 10:45～リズムダンス  
3日 子育て相談日  
7日 11:10～セタのつどい  
11日 身体計測・健康相談  
15日 10:30～歯の相談日  
23日 10:30～手作りおやつ教室

## 出町

(出町認定こども園内) ☎32-2776

1日 子育て相談日  
1日～4日 セタ飾りを作ろう  
7日 11:00～セタのつどい  
8日 身体計測・健康相談  
9日 10:30～乳幼児の救急法  
11日 16時閉館 15日 15時閉館  
23日 10:45～リズムダンス

## 南部

(南部認定こども園内) ☎32-6016

1日～7日 セタ飾りを作ろう  
2日 身体計測・健康相談  
4日 16時閉館  
11日 子育て相談日  
17日 厚生センターの「食の出前講座」  
28日 うちわ作りをしよう

9時～15時(12～13時はお休み)

## ちゅうりっぷ

(ちゅうりっぷ認定こども園内) ☎32-7978

11日 14:00～ベビーマッサージ  
14日 子育て相談日  
25日 10:15～産後の骨盤ケア  
28日 身体計測

## あぶらでん

(あぶらでん認定こども園内) ☎23-4456

2日(午前)初めての方限定の日  
18日(午前)身体計測  
23日 子育て相談日

## たかのす

(たかのす認定こども園内) ☎23-4288

8日(午後)休館日 11日 休館日  
15日 子育て相談日  
16日 身体計測  
24日 10:30 水遊びってなにしよう…? ～お子様との水遊びのお話～

## しょうがわ

(しょうがわ認定こども園内) ☎55-6541

1日～4日 セタ飾りを作ろう  
4日 10:00～身体計測  
17日 子育て相談日  
18日(午後)休館

## 庄東

(庄東認定こども園内) ☎37-0005

1日～4日 セタ飾りを作ろう  
14日 子育て相談日  
17日 10:15～えいごであそぼう with mommy  
23日 10:30～ママヨガ&リズムあそび  
28日 身体計測・(午前)健康相談

子育て相談日は  
10:00～11:30  
開催(奇数月)



こども・子育て  
すまいるとなみ

7月



## 児童館

休館日 日曜・祝日

市内在住の18歳未満であれば誰でも利用できる、こどもたちみんなの場所です。

※夏休み期間中は休館日が異なる場合がありますので各児童館へお問合せください。

## 出町児童センター

☎33-3890 9時30分～17時30分  
※月曜のみ 14時～17時30分

5日(土) 14時～セタのつどい  
要申込 朴木純子さんの腹話術と  
バルーンアート

※この日のみ、幼児(保護者同伴)の参加可能

22日(火)～26日(土) チャレンジ検定週間



## 庄川児童館

☎82-3230 13時～17時

○月間行事 夏の工作をつくって遊ぼう!  
・紙コップ工作・プラバンなど

★HPもご覧ください★

※やむをえず閉所となる場合は市HPでお知らせします。

HPではフルカラーで掲載

7月生まれの

すこやか! 砺波っ子!!

(年齢は7月末現在)



平畑 友渚<sup>ちゅうな</sup>  
(1歳・神島)



延野 陽向<sup>はるひ</sup>  
(1歳・石丸)



幅下 渚斗<sup>なぎと</sup>  
(2歳・幸町)



滝口 惺榔<sup>せな</sup>  
(2歳・石丸)



坂本 悠馬<sup>ゆうま</sup>  
(1歳・幸町)



清原 翠夏<sup>すいか</sup>  
(3歳・新明)



坂口 夏穂莉<sup>かおり</sup>  
(2歳・鷹栖)



清原 真依<sup>まい</sup>  
(3歳・中野)



下保 律心<sup>りっしん</sup>  
(2歳・林)



長谷川 絢哉<sup>けんや</sup>  
(2歳・三郎丸)



中村 紀遥<sup>きはる</sup>  
(1歳・狐島)



飛田 朔良<sup>さくら</sup>  
(2歳・東石丸)



酒谷 權士<sup>かいと</sup>  
(1歳・庄川町庄)

応募対象 8月中旬に1・2・3歳の誕生日を迎える市内在住のお子さん

応募期限 7月10日(木)【必着】

応募方法 写真データを[kikaku@city.tonami.lg.jp] までメールするかプリント写真を提出。氏名、ふりがな、性別、生年月日、保護者の氏名、住所、電話番号を記載し、メールの場合は件名を「すこやか」にしてください。(プリント写真は返却不可)

送付・問合せ 企画政策課 〒939-1398 砺波市栄町7番3号 ☎33-1148

写真はCATV番組「行政情報」冒頭でも紹介します。応募を受け付けたらメール等で3日以内にご連絡します。連絡がない場合はお問合せください。



HPや  
X (旧Twitter)  
でも情報発信中!



## 砺波市スポーツ少年団競技別選手権大会

4月27日から市内各会場にて砺波市スポーツ少年団競技別選手権大会が開催されました。それぞれが日頃の練習の成果を発揮し、熱戦を繰り広げました。

各競技の結果は、次のとおりです。(敬称略1位のみ記載)

### 【卓球】

- ★個人戦 4年以下男女 土合芽唯子(出町)
- 5・6年男子 金森蓮(出町)
- 5・6年女子 新保結芽(砺波東部)

★団体戦 砺波東部スポーツ少年団B

### 【サッカー】

ホクショーFC



### 【バドミントン】

- 3年男子 開田陵雅・松石崇佑(砺波東部)
- 4年男子 笹原希一・木谷結太(砺波北部)
- 5年男子 埜村伊央人・竹村望晴(砺波北部)
- 6年男子 土山櫻真・三浦央(砺波南部)
- 4年女子 榮優歌・中田優衣(砺波南部)
- 5年女子 沙ももこ・大塚杏珠(砺波東部)
- 6年女子 中野芽依・甲彩生(砺波東部)

### 【野球】

北庄JBC

### 【バスケットボール】

- 男子 砺波東部レッドストロングス
- 女子 出町MBC



## スポーツ教室第2期(8月～11月) 受講生募集

申込受付 7月1日(火)～10日(木)

問合せ 砺波体育センター窓口 ☎ 32-5240



スポーツ教室 HP



**申込方法** ●窓口申込のみ 申込用紙に必要事項を記入し、砺波体育センターの事務局へ提出してください。

定員を超えた場合は、初めての方、市内在住の方、受講経験年数の少ない方を優先します。

※参加者は傷害保険に加入していただきます。

《一般対象》 会場は砺波体育センターになります。※らくらくウォーキングは砺波市街地等を歩きます。

|                             |                                       |                                       |                                  |
|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 健康体操<br>8月～11月/火曜 全12回      | ストレッチ&お腹引締め<br>(午後)<br>8月～11月/火曜 全12回 | ストレッチ&お腹引締め<br>(午前)<br>8月～11月/水曜 全12回 | らくらくウォーキング<br>8月～11月/水曜 全12回     |
| エイジレスウォーク<br>8月～11月/水曜 全12回 | はじめてのピラティス<br>(昼)<br>8月～11月/水曜 全12回   | トランポエクササイズ<br>8月～11月/木曜 全12回          | 参加費等の詳細は、砺波市スポーツ協会ホームページをご覧ください。 |

## スポーツ少年団紹介



### となみジュニア バレーボールクラブ

バレーボールはボールをつなぐスポーツです。自分のプレーや行動がどうつながるかを意識し、自分の事よりも相手や仲間のことを考える心になってほしいと願い、日々練習しています。

練習 月・金曜/18:10～20:30  
木曜/18:10～19:10  
土曜/9:00～12:30

練習場所 月・金曜/砺波体育センター  
木・土曜/砺波市太田体育館



Facebook



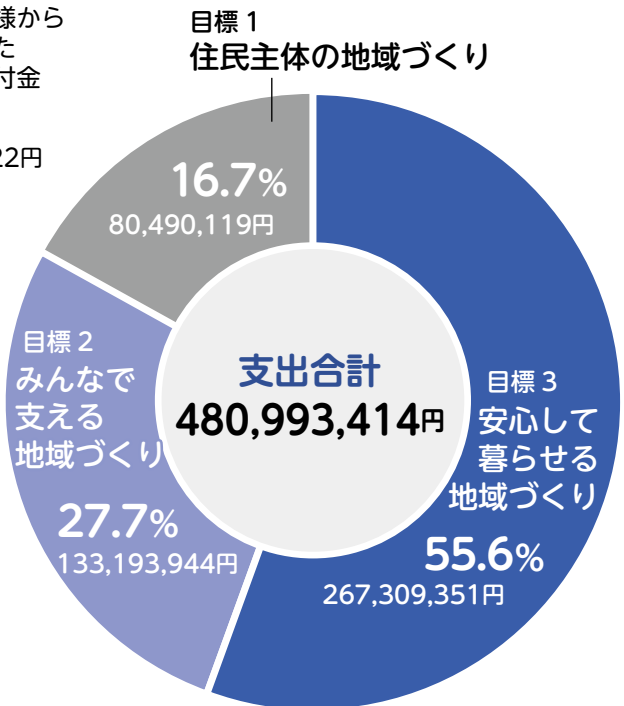
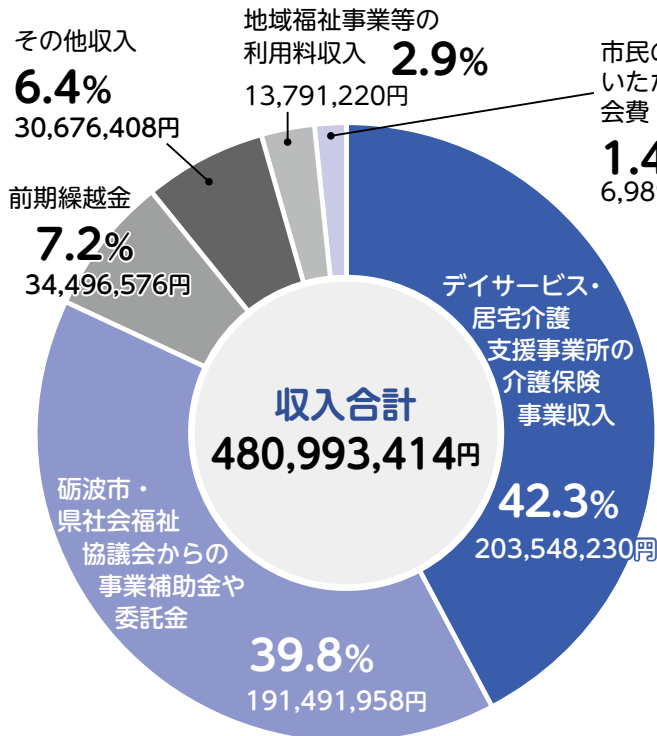
@TONAMIJR

問合せ ☎ 090-6810-7370(飯田)

メール tonami\_jrvc@yahoo.co.jp

## 令和6年度 市社会福祉協議会事業報告及び決算

「第4次地域福祉活動計画」に掲げた3つの目標に基づき、地区福祉推進協議会の活動支援やボランティア活動の推進など、地域における絆の強化を図るため、さまざまな事業に取り組みました。



災害ボランティアセンター運営訓練の様子

令和6年度は、市内21地区で地域福祉懇談会を開催したほか、新規事業の砺波型福祉のまちづくり事業において、地域なんでも相談窓口の設置など、地域福祉の拡充に取り組みしました。

また、能登半島地震被災地で災害ボランティアセンターの運営に携わった経験を活かし、より実践的な訓練を行うなど、災害に備えた体制づくりの強化に努めました。



※令和6年度事業報告・決算報告の詳細はHPでご覧いただけます。

## 夏休みボランティアパック 参加者募集!!

「ボランティアパック」では夏休みに参加できる地域・イベントのボランティアを紹介しています。興味のあるボランティア活動を選んでお申込みください!!

※申込者数が多い場合は先着順とさせていただきます。募集状況によりお断りさせていただく場合があります。詳しくは右の二次元コードよりご覧ください。



申込みはこちら!!



詳細はこちら!!

対象：小学生～大人  
申込締切：各実施日の1週間前まで

問合先  
市ボランティアセンター  
☎ 32-0294

| 内容         | 場所                         | 日時                                                        |
|------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 読み聞かせ      | 砺波市立図書館                    | 7/29、8/5・19・26(火)<br>10時～11時30分                           |
|            |                            | 8/2・9・16(土)<br>13時～15時<br>※7/26(土)14時～15時の「夏のおはなし会」の参加が必要 |
| 地域食堂・地域カフェ | 出町ふれあい食堂(深江 1-144 アプリコットA) | 8/2・30(土)<br>10時～14時 <b>中学生以上</b>                         |
|            | 五鹿屋公民館                     | 7/25、8/1・8・22・29(金)<br>14時～16時                            |
|            | 東野尻公民館                     | 8/28(木)14時～16時                                            |
|            | 中野振興会館                     | 7/25、8/8・22(金)<br>14時～15時30分                              |

| 内容                | 場所          | 日時                                |
|-------------------|-------------|-----------------------------------|
| 盆踊りスタッフ           | 東野尻公民館      | 8/9(土)<br>16時～19時30分<br>(途中休憩あり)  |
| 夏のこどもの日スタッフ       | 林公民館        | 8/5(火) 9時～15時                     |
| はやし夏フェススタッフ       |             | 8/11(月・祝)<br>9時～15時               |
| 月イチシネマスタッフ        |             | 8/19(火)<br>13時～15時30分             |
| となみほくぶサマーフェスタスタッフ | 多世代交流施設 北部苑 | 7/19(土)<br>9時～16時                 |
| 盆踊りのつどいスタッフ       | 若林公民館       | 8/7(木)<br>13時～15時30分 <b>高校生以上</b> |
| eスポーツ             |             | 8/1(金) 13時～15時                    |

# ★多世代交流施設 子育て応援イベントのお知らせ★

もうすぐ夏休み！多世代交流施設で楽しく夏休みを過ごそう！

## 北部苑DEあそぼう ～ベビー～② (北部苑)

7月5日(土) 10時～12時

ベビーマッサージ&ベビー向け絵本やおはなし  
ママたちの情報交換におススメ

参加費：1,000円

定員：限定10組

申込締切：7月1日(火) ※定員になり次第締め切ります。

申込受付中！



## 北部苑 こどもの広場 (北部苑)

- ① 8月1日(金) 科学実験教室
- ② 8月8日(金) みんなで楽しくeスポーツ
- ③ 8月22日(金) タイルクラフト工作
- ④ 8月29日(金) アイシングクッキー

時間：各回10時～12時

対象：小学生(3年生～6年生推奨)

定員：①30名、②③④20名

参加費：無料～700円程度(材料費等)

申込締切：①②は7月25日(金)

③④は8月1日(金)

北部苑で  
夏休みを楽しく  
過ごそう！



7月1日から  
申込受付予定

## こどものあそびば (麦秋苑)

7月5日(土) 10時～15時

おはなしポケットによる楽しい読み聞かせがあるよ！

8月2日(土) 10時～15時

加越線資料保存会による鉄道模型の展示があるよ！



## 親子でそば打ち体験 (しょうとう)

7月26日(土)

① 9時30分～11時30分 ② 13時30分～15時30分

定員：①②5組ずつ(1組3名以内)

※定員になり次第締め切ります。

参加費：1組700円

申込締切：7月17日(木)

申込受付中！



## 苗加苑 DE あそぼう！② (苗加苑)

「親子でプールあそび&すいか割り大会」

7月27日(日) 10時～

対象：未就園児～低学年児童 定員：20名

参加費：子ども1人につき100円(おやつ代)

申込締切：7月19日(土)



申込受付中！

## 苗加苑 こどもの広場 (苗加苑)

- ① 7月29日(火) お寺さんの話を聴こう
- ② 7月31日(木) 大正琴を演奏してみよう
- ③ 8月8日(金) バルーンアート
- ④ 8月19日(火) レクリエーション
- ⑤ 8月26日(火) 縁起組子体験
- ⑥ 8月28日(木) オカリナ演奏を聴こう

苗加苑でお勉強タイムと楽しい活動♪

時間：各回9時30分～12時

対象：小学生(4年生～6年生)

定員：①③④⑥30名、②⑤20名

参加費：各回100円(材料費等) ※⑤のみ700円

申込締切：7月18日(金)

※参加費を添えて苗加苑へお申込みください

7月1日から  
申込受付予定



## 災害ボランティアセンター 運営サポーター養成講座

災害時に設置される、災害ボランティアセンター  
の運営をサポートいただける方を募集します！

8月9日(土) 13時30分～15時45分

対象：砺波市に在住または砺波市内で勤務されて  
いる18歳以上の方

場所：砺波市社会福祉会館  
2階大会議室

受講料：無料

定員：20名程度(先着順)

申込締切：7月25日(金)まで

申込先：市社会福祉協議会

☎ 32-0294



詳細はこちら!!

申込受付中！



## 在宅医療・介護・福祉 まるごと相談会

となみ介護  
フェスタ内で  
実施！

介護や福祉に関する困りごとなど、お気軽にご相談ください。

日時 8月2日(土) 10時～12時、14時～16時

場所 イオンモールとなみ チューリップコート

※時間の変更が生じる場合があります。

となみ介護フェスタでは、

・ほっとなみ見守りシール 読み取り体験

・やなせ苑「こころちゃん劇団」の寸劇 なども行われます。

【問合先】 市地域包括支援センター ☎ 33-1345

市社会福祉法人連協会(事務局市社会福祉協議会) ☎ 32-0294

## 福祉総合相談日程

相談は無料で秘密は厳守します。お気軽に相談ください。

| 相談内容                  | 市社会福祉会館                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------|
| 法律相談(弁護士)<br>*市内在住者のみ | 7月2日(水)・8月6日(水) 13時～16時<br>※前日までに予約(☎ 33-5511)が必要 |
| 行政相談                  | 7月4日・18日(金) 13時30分～16時                            |
| 人権相談                  | 7月4日・18日(金) 13時30分～16時                            |

### 〈ほっとなみ相談支援センター〉

生活困窮者自立支援事業(自立相談支援事業・家計  
改善支援事業・子どもの学習支援事業)・生活福祉  
資金・日常生活自立支援事業などに関する相談

〈ケアネットセンター〉ケアネットに関する相談

〈ボランティアセンター〉ボランティアに関する相談

お困りごとがあれば  
ご相談ください

☎ 32-0294

毎週月～金曜

8時30分～17時15分

(土・日曜、祝日、

年末年始を除く)

## 善意の窓口 5月15日～6月14日

砺波 善意 銀行

日本民謡研究会富山県支部豊皓会 様

147,862円



社協 X (旧Twitter)



社協 インスタグラム



HP

<https://www.tonami-shakyo.or.jp/>

## 多世代交流施設イベント予定 7月

**苗加苑** 苗加 824-1 ☎ 32-7294  
休館日：月曜、20日、22日



**北部苑** 林 1202 ☎ 33-6633  
休館日：水曜、20日、22日



**麦秋苑** 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846  
休館日：月曜、20日、22日



**しょうとう** 安川 1616 ☎ 37-1550  
休館日：水曜、20日、22日



<多世代交流施設利用時間8時30分～17時(苗加苑・北部苑の入浴時間は10時～16時です)>

①については下の詳細をご覧ください。お楽しみ会は各施設で13時30分から開催します。

| 日                             | 月                                     | 火                           | 水                                        | 木                                                                 | 金                                | 土                                                          |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 29                            | 30                                    | 1                           | 2 (苗加苑)<br>ひまわり一座<br>舞踊・歌謡               | 3                                                                 | 4                                | 5 (北部苑)<br>★北部苑 DE<br>あそぼう<br>～ベビー～②<br>(麦秋苑)<br>★こどものあそびば |
| 6                             | 7                                     | 8                           | 9 (苗加苑)<br>劇団ゆうしん<br>歌謡・舞踊               | 10 (北部苑)<br>福美会<br>民謡・舞踊・歌謡<br>(麦秋苑)<br>トゥインクルス<br>ターズ<br>ハーモニカ演奏 | 11 (しょうとう)<br>いいとも一座<br>舞踊・歌謡・太鼓 | 12 (北部苑)<br>金村ひろし<br>歌謡ショー                                 |
| 13 (苗加苑)<br>となみ昇栄会<br>民謡・民舞   | 14                                    | 15                          | 16                                       | 17 (苗加苑)<br>新蔵富美男一座<br>舞踊                                         | 18                               | 19 (北部苑)<br>①となみほくぶ<br>サマーフェスタ                             |
| 20<br>全館休館日                   | 21 (しょうとう)<br>立山相甚会<br>歌謡・相撲甚句        | 22<br>全館休館日                 | 23 (苗加苑)<br>懐メロミュージック<br>フレンド<br>歌謡・生演奏  | 24                                                                | 25 (しょうとう)<br>すずらの会<br>舞踊・歌謡     | 26 (北部苑)<br>となみ野民遊会<br>民謡・民舞<br>(麦秋苑)<br>ひまわり一座<br>舞踊・歌謡   |
| 27 (苗加苑)<br>★苗加苑 DE<br>あそぼう!② | 28 (北部苑)<br>トゥインクルス<br>ターズ<br>ハーモニカ演奏 | 29 (苗加苑)<br>★苗加苑<br>こどもの広場① | 30 (苗加苑)<br>ザ・ヒットパレード<br>(カラオケ同好会発表会) 歌謡 | 31 (苗加苑)<br>★苗加苑<br>こどもの広場②                                       | 1                                | (しょうとう)<br>★親子でそば<br>打ち体験                                  |
|                               |                                       |                             |                                          |                                                                   |                                  | 2                                                          |

## ① となみほくぶサマーフェスタ (北部苑)

7月19日(土) 9時30分～15時

もうすぐ夏休み! 北部苑で一足早く夏を楽しもう!  
プールもスタート。水着や着替えを持って集まれ!  
バンド演奏、よさこい演奏、ガラポン抽選会もあるよ。

<あそびコーナー>

・バルーンアート・スーパーボールすくい など

<おやつコーナー>

・ポップコーン・わた菓子・かき氷

※各コーナーの券(1つづり 50円)を  
お買い求めください。

利用料・入浴料  
無料



みんな集まれ! (しょうとう)

おはなしサークル紙ふうせんの「夏のおはなし会」

8月2日(土) 10時～10時30分

楽しいお話をみんな聞きにきてね!  
大人も方も大歓迎!

ぜひ来てね!

## 苗加苑夏祭り (苗加苑)

8月2日(土) 一日楽しいイベント盛りだくさん!

月の市スペシャル 寿司・赤飯・餅・コーヒー等の販売

じゃんけん大会 勝者には景品贈呈

スペシャルステージ 金村ひろし歌謡ショー

ぜひ来てね!

## その他の行事・イベント

|       |                                                                                                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 苗加苑   | ◇月の市 2日(水)七夕祭り11時～<br>◇お寺さんの話を聴こう 11日・25日(金)13時30分<br>◇ほっとなみカフェ(臨床美術) 16日(水)13時30分～<br>◇歌のONステージ! 19日(土)10時～15時<br>◆ロビー展示コーナー<br>苗加苑所蔵展② 7月1日(火)～7月末まで |
| 北部苑   | ◇かみかみ&いきいき百歳体操<br>4日・11日・18日・25日(金) 13時30分<br>◇健康マージャンの日A(1日) 13日・27日(日)9時<br>◇健康マージャンの日B(PM) 8日・29日(火)13時<br>◇ふれあい市 10日(木)9時50分                       |
| 麦秋苑   | ◇ほっとなみカフェ(臨床美術) 17日(木)14時～                                                                                                                             |
| しょうとう | ◇産後ママケア教室 7日(月)10時30分～11時30分                                                                                                                           |

|       | 歌の日・カラオケ                      | 脳トレ学級<br>(クイズ・歌・体操) | いっづく体操            |
|-------|-------------------------------|---------------------|-------------------|
| 苗加苑   | 土曜・日曜 10時                     | 8日(火) 13時30分        | 水曜 10時            |
| 北部苑   | 火曜 13時30分<br>※22日は休み          | 21日(月・祝) 10時        | 木曜 10時            |
| 麦秋苑   | 木曜(10日午前のみ)<br>金曜(4日,18日午前のみ) | 19日(土) 10時          |                   |
| しょうとう | 14日・28日(月)<br>13時30分          | 1日(火) 11時           | 火曜 10時<br>※22日は休み |

## 出町生きがいセンター

表町 3-1 ☎ 33-3358

休館日：土・日曜・祝日(21日)

◇楽しい手話コーラス 8日(火)14時

◇みんなで唄おうなつかしの歌

15日(火)13時30分

◇絵手紙教室 22日(火)13時30分

◇脳トレ教室 28日(月)14時

◇フラダンス 29日(火)13時30分

◇百歳体操 水曜・木曜14時

◇カラオケタイム 金曜12時30分



## 砺波市文化協会 第53回砺波市文化祭

砺波市文化協会に所属する団体が、発表・展示をいたします。  
日程につきましては、砺波市文化会館ホームページをご覧ください。

砺波市  
文化会館HP



| 大ホールイベント | 日にち    | イベント                        | 開場(予定) | 開演(予定) | 入場料 | 主催者(連絡先)                    |
|----------|--------|-----------------------------|--------|--------|-----|-----------------------------|
|          | 13日(日) | 合唱団となみ第32回演奏会               | 14:30  | 15:00  | 無料  | 合唱団となみ<br>☎32-3881(浅水)      |
|          | 19日(土) | 富山県立南砺平高等学校郷土芸能部<br>第6回定期公演 | 19:00  | 19:30  | 無料  | 富山県立南砺平高等学校<br>☎66-2146(村上) |

上記の時間などは変更になる場合があります。ご了承ください。



花園町1-32 ☎33-5515 Fax33-5516  
<https://tonamibunka.or.jp/bunka/>

X(旧ツイッター)  
でも情報発信中!



砺波市文化会館  
Instagram公式  
アカウント



## 庄川生涯学習センター

開館時間:9時～22時  
休館日:月曜(祝日の場合は翌日)、祝祭日の翌日

多目的ホール



### 庄川落語会 三遊亭好楽 三遊亭兼好

9月7日(日) 開場 13時30分  
開演 14時

会場 庄川生涯学習センター  
多目的ホール

全席 前売券 4,000円(税込)  
指定 当日券 4,500円(税込)

※未就学児入場不可

チケット発売日  
7月13日(日) 9時～

プレイガイド  
庄川生涯学習センター  
砺波市文化会館

主催 公益財団法人砺波市花と緑と文化の財団(庄川生涯学習センター)  
後援 砺波市教育委員会/砺波市文化協会/北日本新聞社/となみ衛星通信テレビ(株)  
協力 (有)トムプロダクション

### 庄川名画祭 長ぐつをはいたネコと9つの命

7月26日(土)  
開場 13時30分  
開演 14時

会場  
庄川生涯学習  
センター  
多目的ホール

入場無料



主催 公益財団法人砺波市花と緑と文化の財団  
(庄川生涯学習センター)  
後援 砺波市教育委員会/砺波市文化協会  
協賛 となみ衛星通信テレビ(株)/株式会社エフエムとなみ



庄川町青島3607 ☎82-5007 Fax82-6431  
<https://syogaku-tonami.com>

砺波市美術館

開館時間:10時～18時(入館は17時30分まで)  
休館日:7月7日(月)、14日(月)、28日(月)～30日(水)

企画展

# トリエンナーレ となみ野美術展2025

開催中～7月27日(日) 会場 全館  
観覧料 一般600円(500円)、  
高校生以下・障がい者(介助者1名を含む)無料  
( )内は20名以上の団体料金、65歳以上の割引料金

# THE ART EXHIBITION OF 2025 TONAMINO

THE ART EXHIBITION OF TONAMINO  
2025

トリエンナーレとなみ野美術展

砺波地方の美術作家による総合美術展 日本画 洋画 彫刻 工芸 書 写真

## 学芸員によるギャラリートーク

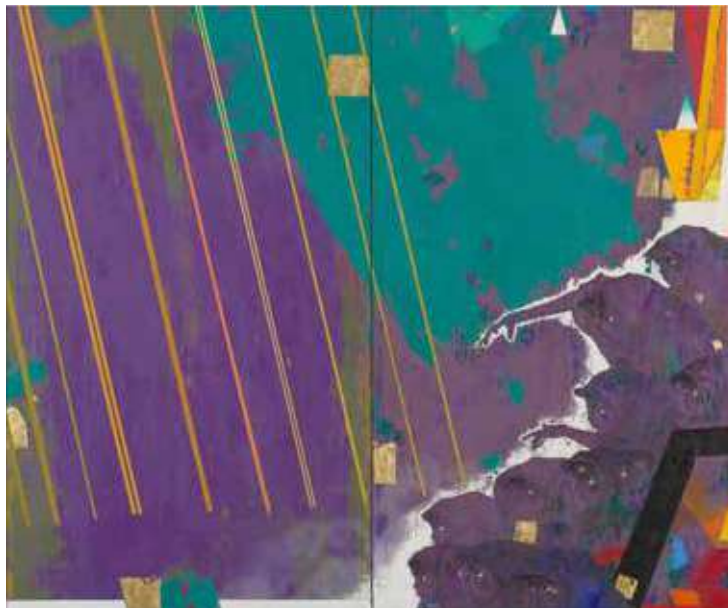
7月12日(土) 14時～  
要観覧券

常設展示

## 林清納 追悼展

7月31日(木)～9月15日(月・祝)  
観覧料 一般210円(170円)、高校生以下無料  
( )内は20名以上の団体料金、65歳以上の方の割引料金

国内外で活躍した砺波市在住の洋画家林清納氏が2024年10月に逝去しました。「死と生」を主題に劇的な場面を煌びやかな原色で作品を描き続けた林清納氏の軌跡を辿ります。



林清納「インドの女ガンガーシリーズ・鎮魂2」2006



高道145-1 ☎32-1001  
<https://www.tonami-art-museum.jp>



となみ散居村ミュージアム

開館時間:9時～18時(入館は17時30分まで)  
休館日:7月2日(水)、9日(水)、16日(水)、17日(木)、23日(水)、30日(水)

民具館

## 第61回企画展

たかす よしみ

## 高須佳美くゆら織展

色を彩なす 季節を綴なす 心を織りなす...

7月12日(土)～11月9日(日)  
入館料 高校生以上100円

くゆら織士であり、色と香りのコーディネーターでもある高須さんの作品をご覧ください。

## 作品解説と実演 ちょこっと体験

7月12日(土) 13時30分～15時  
要入館料



「実喜」(部分)  
砺波産コシヒカリ稲穂、古代米稲穂が織り込まれています。独自の表現手法で織物を制作されています。



太郎丸80 ☎34-7180 Fax34-7182  
<https://sankyoson.com>



## チューリップ四季彩館

開館時間:9時～18時 ※ホールの予約情報、利用時間はHPをご確認ください。  
7月の休館日:16日(水)、17日(木) 入館料:大人310円 小人160円 65歳以上250円

常設展示 ワンダーガーデン

### 「夏の庭」

開催中～7月15日(火)

涼しい館内でユリやハイビスカスなどの花々とチューリップをお楽しみください。

### 「盛夏の庭」

7月18日(金)～9月9日(火)

グズマニアやクルクマなどの夏の花々と、アイスチューリップがご覧いただけます。



企画展

### 「夏に楽しむ草花」

6月27日(金)～7月13日(日)

サルビアやカンナなど、夏を彩る植物を展示します。



### チューリップ四季彩館パスポート募集中

加入者は「春を呼ぶチューリップ展」や四季彩館の年8回入替を行う常設展示、となみチューリップフェアなどの入場料が無料になります。

- 年会費(個人) 高校生以上…2,620円  
小・中学生 …1,050円

### 『花いっぱいパートナー』参加事業所募集!

花と緑のまちづくり推進するため、花を植えた樽プランターを事業所に設置し、栽培・管理していただくパートナー事業所を募集します。1年目は当財団からプランターや培養土とチューリップ球根、花苗を無償提供します。(3年間継続事業)



- 提供物品(1事業所当たり)※1年目のみ  
樽プランター(3個まで)、培養土、  
11月チューリップ球根(20球/樽)、翌年6月夏花苗
- 申込方法  
8/31(日)までにお電話にて四季彩館へお申込みください。  
※詳細は、チューリップ四季彩館HPか緑花推進係までお問合せください。



中村100-1 ☎33-7716 Fax33-0090  
<https://www.tulipfair.or.jp> ✉shikisai@city.tonami.lg.jp



## 富山県花総合センター

開館時間:9時～16時30分

7月の休園日:1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火) 入園無料

季節展示

### 「室内で楽しむ観葉植物」

7月6日(日)まで

アンズリウムやモンステラ、サンセベリアなど、雨の日が多くなるこの季節に、気持ちをさわやかにしてくれる室内で楽しめる観葉植物を展示しています。



### 夏休みワンコイン体験コーナー!!

教材費:各500円

- 時間 13時30分から ●各回 定員20名
- 受付方法 ①電話 ②窓口 ③FAX

8月1日(金)、2日(土)「アートフラワーのリースづくり」  
→ 7月2日(水) 9時より受付開始

1日(金)ラベンダー、2日(土)はひまわりのリースです

8月8日(金)、9日(土)「苔玉」→ 7月9日(水) 9時から受付開始  
観葉植物の苔玉をつくります

8月22日(金)、23日(土)「プリザーブドフラワーアレンジメント」  
犬の器を使ったアレンジメントです→ 7月23日(水) 9時から受付開始



「ひまわりのリース」



「苔玉」イメージ



高道46-3 ☎32-1187 Fax32-1219  
<http://elega.tulipfair.or.jp/>





# 砺波市立図書館

FMとなみ  
76.9MHz

職員が出演して関連情報を放送中  
第3木曜 12:20～、17:30～



X @tonami\_citylib

砺波図書館

土・日・祝日の2階学習  
席の利用は予約をし  
てから♪  
利用できる時間の  
上限は3時間です。

砺波図書館 ☎ 32-4128 FAX 32-4144

✉ tonami-lb@city.tonami.lg.jp

庄川図書館 ☎・FAX 82-0266

✉ shogawa-lb@city.tonami.lg.jp

開館 火～金曜 10時～19時 土・日曜・祝日 10時～17時30分  
休館日 7日、14日、28日(月)、22(火)、  
24(木)  
蔵書検索サイト→「となみっけ!」  
図書館情報サイト→「となプロ」から、「ラ・ラ・ラ・ライブラリー」へ

## 砺波図書館 エントランス

はなごり

### 花水の茶会

19日(土) 10時10分～  
小学生向けWS行います

入場無料



## 砺波図書館 第1会議室

めばえの会 夏のおはなし会  
26日(土) 14時～

入場無料



図書館  
助け隊!  
広報部のPOPです



## 子ども向けイベント (各30分程度)

### 図書館 DE ボードゲーム

27日(日)  
10時10分～11時30分

砺波図書館 多目的会議室

対象 年長～小学生 先着20人程度

要申込



### 絵本の読み聞かせ

砺波図書館

えほんのじかん

0～3歳対象

1、8、15、29日(火)

10時30分～

おはなしのじかん

5、12、19日(土) 14時～

庄川図書館

おはなしの

じかん

26日(土)

14時～

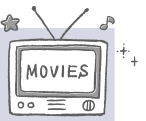


### 親子映画会

子ども向け

砺波図書館

19日(土) 15時～ 30分程度  
「にじいろのさかな ゆうじょう編」



### パネルシアター

乳幼児対象

砺波図書館 第3木曜日まで

17日(木) 10時30分～

演目:「ドレミのうた」

「まんまるさん」

「パンダ・うさぎ・コアラ」



## 新着資料

他にも多数あります。

### 砺波図書館 <一般書>

乱歩と千鶴 青柳碧人  
成層圏の墓標 上田早夕里  
ふたり腐れ 櫛木理宇  
掟上今日子の保険証 西尾維新  
あの子とO 万城目学  
青い鳥、飛んだ 丸山正樹  
ミス・パーフェクトの憂鬱 横関大  
敗戦八〇年富山の記憶 須山盛彰  
一冊で読む漢詩 400 鷲野正明  
マイナス相続サバイバルガイド 永峰英太郎

「電チャリ通」から考えた地域づくり  
北村友人／編  
疲れた消化器をサポートする漢方処方  
プロセス 谷川聖明  
フラット登山 佐々木俊尚

### <児童書>

アリーチェと魔法の書 長谷川まりる  
季節のざっそう探検帳 飯田猛  
映画ドラえもん超全集  
藤子F不二雄・原作  
かえるのほんや 3びきのみならい  
やぎたみこ

### 庄川図書館 <一般書>

ザ・ネバーエンディング・ストーリー  
小路幸也  
ありか 瀬尾まいこ  
不安・イライラがスッと消え去る「安  
心のタネ」の育て方 浅井咲子  
魔法のてぬき献立 100 てぬキッチン  
<児童書>  
学校では教えてくれないゆかいな日本語  
今野真二  
きみが社会のまんなか! 大月マナ  
じゃないものさがし 中垣ゆたか  
パンダのおさじとせっけんパンダ  
柴田ケイコ

## となみ地区特派員だより

ケーブルテレビ 091ch (5:00～、7:00～、11:00～(土曜除く)、15:00～、19:00～、23:00～)

・都合により放送内容を変更する場合があります。  
・放送中の番組表は市 HP にも掲載しています。



番組ガイド

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 6/ 23 (月) | 高 波 ● いこいの家たかなみ 春の訪れ演奏会      |
| 6/ 29 (日) | 五鹿屋 ● 花と緑の五鹿屋&五鹿屋っ子の行灯作り     |
|           | 出 町 ● 出町認定こども園夜高曳きまわし        |
|           | 投 稿 ● チューリップフェア チューリップパレード   |
|           | 投 稿 ● チューリップに魅せられて           |
|           | 投 稿 ● 庄川観光祭                  |
| 6/ 30 (月) | 東野尻 ● 東野尻地区夜高行燈              |
|           | 庄 東 ● 幼年消防入隊式                |
| 7/ 6 (日)  | 雄 神 ● ふるさとウオーク「文化財を学ぶ」       |
|           | 南般若 ● 音楽をともに                 |
|           | 投 稿 ● 庄西中学校 チューリップフェア吹奏楽ステージ |
|           | 投 稿 ● 出町中学校 チューリップフェア吹奏楽ステージ |
| 7/ 7 (月)  | 高 波 ● さつまいも苗植え               |
|           | 五鹿屋 ● 五鹿屋の夜高                 |
| 7/ 13 (日) | 出 町 ● となみ夜高まつり               |
|           | 油 田 ● 油田 散策会                 |
|           | 梅檀山 ● 公民館 歩こう会               |
|           | 投 稿 ● 昔ながらの農業体験 除草           |

|             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 7/ 14 (月)   | 東野尻 ● 2025 花いっぱい地域づくり           |
| 7/ 20 (日)   | 東山見 ● 2025 庄川観光祭                |
|             | 南般若 ● 南般若 歩こう会                  |
|             | 雄 神 ● 雄神地区 公民館旅行                |
|             | 庄 東 ● こども園児の開会宣言(頼成の森花しょうぶ祭り)   |
|             | 庄 下 ● たまねぎとったぞー!                |
| 7/ 21 (月・祝) | 高 波 ● のびのび広場 木の実で作ろう            |
| 7/ 27 (日)   | 五鹿屋 ● 市民スポーツ大会                  |
|             | 東般若 ● もしもの時に、救えるように!!           |
|             | 柳 瀬 ● 防犯パトロール出発式                |
|             | 投 稿 ● 砺波高校吹奏楽部チューリップフェアステージ演奏   |
|             | 投 稿 ● 砺波工業高校吹奏楽部チューリップフェアステージ演奏 |

市内のニュースやイベント情報は「ぐるとなみ野  
ウィークリー」〔1日5回(土曜は4回)放送〕等でも紹  
介されています。ぜひご覧ください!

企画政策課 ☎33-1148

FMとなみ  
76.9MHz

「FM となみ」でも市の情報を放送中!



月～金曜(8:10～、11:50～、17:50～)



**10 7 3**

**8/10日  
9:00~**

**2025となみモルック大会**

近年各地で大注目・大人気のニュースポーツ「モルック」!!  
初心者もお気軽にご参加ください。

▶場所 砺波体育センター  
▶定員 32チーム  
▶参加費 2,000円/チーム  
▶申込 QRコードから  
▶期間 7月1日(火)~25日(金)※先着順

となみモルック大会実行委員会  
生涯学習・スポーツ課 ☎33-1613

**第37回B&G  
マリーナ  
フェスティバル**

**7/21月・祝  
9:00~  
12:00**

▶場所 上和田緑地・マリーナ  
▶水上スポーツ体験  
○カヌー、ヨット、ローボート、パワーパドラー、SUP  
○マリッジット、モーターボート(有料)  
▶他にもいろんなアトラクション  
○各種スポーツ体験 ○スラックライン  
○よさこい演奏 ○ターゲットバードゴルフ  
○グラウンド・ゴルフ ○水辺の安全教室  
○着衣泳講習 ○遊びのコーナー(有料)  
▶連携会場  
せんだんのHILL(直売コーナー、カフェ)

砺波市B&G海洋センター ☎37-1580

**あそびバ!**

**8/3日  
9:30~**

幼少期に必要な36の動作を  
取り入れた親子参加型の  
運動あそびを体験してみませんか。

▶場所 砺波体育センター  
▶定員 定員60組120名  
(年中~小2)  
▶参加費 無料  
▶申込 QRコードから  
▶期間 7月1日(火)~25日(金)  
※先着順

生涯学習・スポーツ課 ☎33-1613

**熱中症に  
気をつけましょう!**

連日暑い日が続いています。熱中症について正しい  
知識を身につけ、体調の変化に気をつけて、周囲に  
も気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

~ 熱中症を予防するためのポイント ~

- 室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくても  
こまめに水分を補給する
- エアコン等で温度をこまめに調節
- 外出時には日傘の使用、帽子的着用
- 天気の良い日は、日陰の利用、こまめの休憩
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

**セカンドライフの  
お金の考え方  
について学ぼう♪**

**7/17木  
13:30~**

第1回消費生活講座を開催します。  
(受講無料、予約不要)

▶場所 市役所3階大ホール  
▶演題 豊かな老後のために知っておきたい  
お金の話  
▶講師 J-FLEC認定講師  
古村 理栄子 氏

市民生活課 ☎33-1172

**市の人口** 令和7年5月末現在

( )は前月比 ⑤は外国人数  
※住民基本台帳法に基づき、  
外国人数を含む。

|     |                |          |
|-----|----------------|----------|
| 人口  | 46,436人 (-30)  | うち⑤848人  |
| 男   | 22,716人        | うち⑤412人  |
| 女   | 23,720人        | うち⑤436人  |
| 出生  | 21人            | 転入 123人  |
| 死亡  | 57人            | 転出 117人  |
|     |                | 婚姻 18件   |
|     |                | 離婚 5件    |
| 世帯数 | 17,831世帯 (-10) | うち⑤564世帯 |

スマホで「広報となみ」(フルカラー版)が発行日の  
朝から読めるアプリのインストールはコチラ→  
(次号は7月25日発行)



マチイロ

マチを好きになるアプリ



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

